



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:



Ein Buch zum langsamen Lesen.
Zum Innehalten. Zum Nachspüren.

Ein Buch, das wirken darf, wenn man sich darauf einlässt. ❤️

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 10. August 2026

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Viele Menschen wissen längst, was ihnen nicht guttut. Sie wissen, dass sie Grenzen setzen müssten, eine Entscheidung treffen oder etwas verändern sollten. Und trotzdem bleiben sie stehen.

Beispiele möglicher Ursachen

Prokrastination: Wir schieben eine Handlung auf, obwohl wir wissen, dass sie notwendig wäre. Oft nicht, weil wir „zu faul“ sind, sondern weil mit dem Handeln unangenehme Gefühle oder innere Widerstände verbunden sind.

Ambivalenz: Ein Teil von uns möchte etwas verändern, während ein anderer Teil an dem festhalten möchte, was vertraut und sicher ist. Wir wollen gehen – und gleichzeitig bleiben.

Oder psychologische Vermeidung: Wir umgehen Situationen, Entscheidungen oder Gefühle, die sich für uns unangenehm, überfordernd oder bedrohlich anfühlen. Kurzfristig kann uns das entlasten. Langfristig kann es uns jedoch daran hindern, etwas zu verändern.

Wichtig ist: Solche Reaktionen entstehen nicht ohne Grund. Sie haben häufig eine Schutzfunktion. Sie können uns Sicherheit, Vertrautheit oder eine Pause verschaffen und uns vor Überforderung bewahren. Die entscheidende Frage ist deshalb nicht: „Was stimmt mit mir nicht?“ Sondern: „Was versucht dieses Verhalten gerade für mich zu erreichen oder zu verhindern?“ Wenn wir beginnen, diese Funktion zu verstehen und uns dem zugrunde liegenden Thema zuzuwenden, entsteht die Möglichkeit für echte Veränderung. Und manchmal wartet dahinter genau das, wonach wir uns eigentlich sehnen: Stolz. Freude. Leichtigkeit. Freiheit.

Mögliche Ansätze fuer Veränderung

Gruppencoachings eröffnen neue Perspektiven. Du arbeitest nicht ausschließlich am eigenen Thema, sondern kannst durch die Erfahrungen Anderer lernen, Perspektiven wechseln und neue Möglichkeiten entdecken: Was könnte hinter meinem Verhalten stecken? Welche Möglichkeiten habe ich?

Einzelcoachings gehen tiefer in Dein persönliches Thema: Was hält mich zurück? Welche Schutzfunktion steckt dahinter? Denn es geht nicht darum, Schutzmechanismen einfach abzuschalten. Es geht darum, sie zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

So kann aus Feststecken wieder Wahlfreiheit entstehen.