

Inkognit0

Folge 1 · Perfektion

Perfektion ist kein Ideal – sie ist Schutz.

Innere Haltung für diese Folge

Sprich über Perfektion als innere Rüstung.

Nicht anklagen, nicht erklären.

Beobachten, wie Glätte Distanz schafft.

Inkognit0

Folge 2 · Streben

Ich strebe nicht nach mehr, sondern weg von Unsicherheit.

Innere Haltung für diese Folge

Lass das Getriebensein spürbar werden.

Kein Ziel, nur Bewegung.

Woher kommt die Unruhe?

Inkognit0

Folge 3 · Angst

Makellosigkeit ist oft nur Angst mit Disziplin.

Innere Haltung für diese Folge

Nicht psychologisieren.

Nur benennen.

Angst nicht lösen, sondern sichtbar machen.

Inkognit0

Folge 4 · Erschöpfung

Ich bin nicht zu schwach – ich bin müde vom Halten.

Innere Haltung für diese Folge

Sprich langsamer.

Erschöpfung nicht rechtfertigen.

Sie ist ein Signal, kein Makel.

Inkognit0

Folge 5 · Kontrolle

Nicht alles, was ich kontrolliere, schützt mich.

Innere Haltung für diese Folge

Zeige, wie Kontrolle Sicherheit verspricht.

Und wie sie unmerklich enger macht.

Inkognit0

Folge 6 · Leere

Leere ist kein Fehler, sondern ein Zustand ohne Aufgabe.

Innere Haltung für diese Folge

Diese Folge darf still sein.

Nicht füllen.

Nicht erklären.

Raum zulassen.

Inkognit0

Folge 7 · Integration

Was ich nicht integriere, steuert mich im Hintergrund.

Innere Haltung für diese Folge

Sprich über Verantwortung statt Heilung.

Integration ist Arbeit, kein Trost.

Inkognit0

Folge 8 · Kampf

Der Kampf ist real – aber er muss nicht führen.

Innere Haltung für diese Folge

Kein Feindbild.

Der Kampf ist Zustand, nicht Gegner.

Sachlich bleiben.

Inkognit0

Folge 9 · Stille

In der Stille muss ich nichts rechtfertigen.

Innere Haltung für diese Folge

Pausen bewusst stehen lassen.

Nicht reagieren.

Nicht erklären.

Inkognit0

Folge 10 · Freiheit

Freiheit beginnt dort, wo ich aufhöre, mich innerlich zu verteidigen.

Innere Haltung für diese Folge

Kein Fazit.

Kein Abschluss.

Nur Stand.

Zufriedenheit als Boden.