

# 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.