



ICH Zuerst

Kleiner
Bonus
am Ende

WEIL DU WICHTIG BIST.

KOSTENFREIER
ICH-ZUERST-IMPULS

WARUM KOMME ICH EIGENTLICH IMMER ZULETZT?

Die ICH-Zuerst-Checkliste

7 Muster, durch die du dich selbst
immer wieder hinten anstellst – und
dein erster Schritt zurück zu dir.



Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

HALLO, ich bin Nadine



*Schön,
dass du hier bist.*



Kennst du das?

Du wachst morgens auf und weißt schon,
was heute alles erledigt werden muss.

Was brauchen die Kinder?

Was muss ich organisieren?

Wer braucht meine Hilfe?

Was darf ich nicht vergessen?

Und dann:

Was brauche eigentlich ICH?

Vielleicht fällt dir darauf nicht sofort eine Antwort ein.

Du weißt, was alle anderen brauchen.

Aber weißt du auch noch, was DU möchtest?

Nadine Weissert

Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

UND VIELLEICHT FRAGST DU DICH DANN...

„Warum mache ich
das eigentlich immer
wieder?“

Warum sage ich Ja, obwohl ich **Nein**
meine?

Warum fühle ich mich **schuldig**, wenn ich
etwas für mich tue?

Warum habe ich das Gefühl, für alles
verantwortlich zu sein?

Warum ist es so schwer, **mich selbst wichtig zu
nehmen?**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

GENAU HIER BEGINNT DEIN ICH-ZUERST-WEG.

Vielleicht sind manche deiner Reaktionen und Gewohnheiten gar nicht einfach „deine Art“, wie du bisher gedacht hast.

Vieles davon haben wir irgendwann gelernt: für **andere da zu sein, zu funktionieren, Harmonie** zu halten, **Verantwortung zu übernehmen** oder die **eigenen Bedürfnisse zurückzustellen**.

Und was wir gelernt haben, dürfen wir auch hinterfragen.

Denn du darfst heute **neu entscheiden**, wie du mit dir selbst umgehen möchtest.

Du musst dafür nicht dein ganzes Leben verändern.

Manchmal beginnt Veränderung mit einer einzigen Entscheidung:

**„ICH ENTSCHEIDE MICH,
MICH SELBST WICHTIG ZU NEHMEN!“**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

SO FUNKTIONIERT DIE CHECKLISTE

Schau einmal ehrlich hin

Lies die folgenden 7 Muster durch.

Bei jeder Aussage kannst du ankreuzen:

- ☐ Das bin ich.
- ☐ Das kenne ich manchmal.
- ☐ Das trifft auf mich eher nicht zu.

Wichtig:

Es geht nicht darum, möglichst viele Kreuze zu sammeln.

Es geht darum, **dich selbst zu beobachten.**

Vielleicht erkennst du dich sofort in einem Muster wieder.

Vielleicht in mehreren.

Und vielleicht gibt es eine Aussage, bei der du spontan denkst:

„Oh ... das möchte ich eigentlich gar nicht wahrhaben.“

Gerade dort lohnt sich ein **zweiter Blick.**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER I

01 | DIE FUNKTIONIERERIN

„Ich mache einfach weiter.“

Du bist müde – aber machst weiter.

Du hast eigentlich keine Kraft – aber du funktionierst.

Du brauchst eine Pause – aber vorher muss noch alles erledigt werden.

Du bist vielleicht so sehr daran gewöhnt, stark zu sein, dass du gar nicht mehr bemerkst, wie wenig Raum für dich selbst bleibt.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich mache weiter, obwohl ich eigentlich eine Pause brauche.
- ☐ Ich habe das Gefühl, funktionieren zu müssen.
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse zurück, damit alles läuft.
- ☐ Ich erlaube mir erst Ruhe, wenn alles erledigt ist.
- ☐ Ich merke oft erst spät, dass ich eigentlich erschöpft bin.

Frage dich einmal:

„Was würde passieren, wenn ich heute eine Sache bewusst NICHT erledige?“

Und dann beobachte: **Was passiert in mir?**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 2

02 | DIE FÜR-ALLE-DA-SEINDE

„Ich kümmere mich.“

Du weißt, was die anderen brauchen.

Du denkst mit.

Du organisierst.

Du erinnerst.

Du hältst den Alltag zusammen.

Und manchmal merkst du gar nicht mehr, wie selbstverständlich du die Bedürfnisse anderer wahrnimmst – während deine eigenen irgendwo ganz hinten stehen.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich denke oft zuerst darüber nach, was andere brauchen.
- ☐ Ich fühle mich verantwortlich, dass es anderen gut geht.
- ☐ Ich kümmere mich auch um Dinge, die andere selbst übernehmen könnten.
- ☐ Ich merke schnell, wenn jemand etwas von mir braucht.

Frage dich einmal:

„Wurde ich darum gebeten – oder übernehme ich es automatisch?“

Und dann: **Muss das wirklich ich machen?**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 3

03 | DIE HARMONIE-HÜTERIN

„Ich möchte keinen Streit.“

Du möchtest, dass es allen gut geht.

Du möchtest keinen Ärger.

Keinen Streit.

Niemanden enttäuschen.

Und manchmal schluckst du dafür lieber etwas herunter, sagst nichts oder stimmst zu, obwohl du eigentlich etwas anderes möchtest.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich vermeide Konflikte möglichst.
- ☐ Ich sage manchmal Ja, obwohl ich Nein meine.
- ☐ Ich möchte niemanden enttäuschen.
- ☐ Ich passe mich an, damit die Stimmung gut bleibt.
- ☐ Ich sage meine Meinung manchmal nicht, obwohl sie mir wichtig wäre.

Übe einfach einen kleinen ehrlichen Satz:

„Das möchte ich heute nicht.“

Oder:

„Ich brauche gerade etwas anderes.“

Ohne lange Erklärung. Ohne Rechtfertigung. Nur ehrlich.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 4

04 | DIE SCHULDIGEFÜHL-FALLE

„Darf ich das überhaupt?“

Du möchtest Zeit für dich.

Du möchtest etwas unternehmen.

Du möchtest einfach mal deine Ruhe.

Und dann kommt dieses Gefühl:

„Eigentlich sollte ich ...“

„Ich kann doch nicht einfach ...“

„Was denken die anderen?“

„Die brauchen mich doch.“

Vielleicht fühlst du dich sogar egoistisch, wenn du dich selbst an erste Stelle setzt.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich etwas nur für mich tue.
- ☐ Ich rechtfertige meine Bedürfnisse häufig.
- ☐ Ich denke schnell, dass andere wichtiger sind.
- ☐ Ich habe Angst, egoistisch zu wirken.
- ☐ Ich fühle mich schuldig, wenn ich Grenzen setze.

Wenn heute Schuldgefühle auftauchen, frage dich:

„Habe ich wirklich etwas falsch gemacht – oder fühle ich mich nur ungewohnt wichtig?“

Denn: Ein schlechtes Gewissen bedeutet nicht automatisch, dass du etwas falsch machst.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 5

05 | DIE ALLES-TRÄGERIN

„Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.“

Vielleicht hast du irgendwann gelernt:
Ich muss mich kümmern.

Du übernimmst Verantwortung.
Für die Familie.
Für die Stimmung.
Für die Organisation.
Für Dinge, die eigentlich gar nicht deine Aufgabe
wären.

Und irgendwann fühlt sich Verantwortung einfach
nur noch schwer an.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich übernehme schnell Verantwortung.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, Aufgaben abzugeben.
- ☐ Ich denke häufig: „Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.“
- ☐ Ich fühle mich für die Stimmung anderer mitverantwortlich.
- ☐ Ich kümmere mich um Dinge, die eigentlich jemand anderes übernehmen könnte.

Nimm heute eine Situation, die dich beschäftigt.
Schreibe auf: DAS IST MEINS - DAS GEHÖRT ZU
JEMAND ANDEREM -DAS DARF ICH ABGEBEN.

**Nicht alles, was du tragen kannst,
musst du auch tragen.**

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 6

06 | DIE BEDÜRFNIS-VERGESSERIN

„Ich weiß gar nicht, was ich eigentlich will.“

Wenn du lange darauf konzentriert bist, was andere brauchen, kann etwas passieren:

Du hörst deine eigene Stimme immer weniger.

Was möchtest DU?

Was tut DIR gut?

Wonach sehnst DU dich?

Was brauchst DU?

Vielleicht weißt du auf diese Fragen spontan gar keine Antwort mehr.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich weiß oft schneller, was andere brauchen als das, was ich selbst brauche.
- ☐ Ich passe meine Wünsche häufig an andere an.
- ☐ Ich habe manchmal das Gefühl, mich selbst nicht mehr richtig zu kennen.
- ☐ Ich nehme mir selten Zeit, mich zu fragen, was ich wirklich möchte.
- ☐ Ich schiebe eigene Wünsche immer wieder auf.

Nimm dir heute fünf Minuten.

Schreib spontan auf: **Ich möchte ...**

Und bitte nicht bewerten. Einfach schreiben.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

MUSTER 7

07 | DIE MUSTER-WIEDERHOLERIN

„Warum passiert mir das immer wieder?“

Vielleicht kennst du Situationen, die sich wiederholen.

Immer wieder Streit.

Immer wieder das Gefühl, nicht gesehen zu werden.

Immer wieder zu viel Verantwortung.

Immer wieder Anpassung.

Und irgendwann kommt die Frage:

„Warum passiert mir das eigentlich immer wieder?“

Manchmal lohnt es sich, nicht nur auf die aktuelle Situation zu schauen, sondern auch auf das, was wir gelernt und übernommen haben.

Erkennst du dich?

- ☐ Ich erlebe bestimmte Situationen immer wieder.
- ☐ Ich frage mich häufig, warum ich immer wieder in ähnliche Situationen gerate.
- ☐ Ich erkenne Verhaltensweisen an mir, die ich eigentlich verändern möchte.
- ☐ Ich habe das Gefühl, alte Muster zu wiederholen.

Frage dich:

„Kenne ich dieses Gefühl oder diese Rolle schon aus meiner Vergangenheit?“

Nicht um Schuld zu suchen. Sondern um Zusammenhänge zu erkennen.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

DEIN PERSÖNLICHES MUSTER-PROFIL

Was hast du entdeckt?

Jetzt schau noch einmal auf deine sieben Muster.

Welches Muster hat dich am stärksten angesprochen?

Mein stärkstes Muster ist:

- ☐ 01 Die Funktioniererin
- ☐ 02 Die Für-alle-da-Seiende
- ☐ 03 Die Harmonie-Hüterin
- ☐ 04 Die Schuldgefühl-Falle
- ☐ 05 Die Alles-Trägerin
- ☐ 06 Die Bedürfnis-Vergesserin
- ☐ 07 Die Muster-Wiederholerin

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

Dein ICH-zuerst-Moment

Und jetzt wird es spannend:

Hier kommen 3 Reflexionsfragen.

Bist du bereit?

(pst..es tut auch nicht weh ;)

Was möchtest du verändern?

.....

.....

Wo stellst du dich selbst bisher hinten an?

.....

.....

Was würdest du dir erlauben, wenn du wüsstest:
„Ich darf wichtig sein.“

.....

.....

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

Dein ICH-zuerst-Moment

Du musst nicht dein ganzes Leben verändern.

Vielleicht hast du beim Ausfüllen einiges erkannt.

Vielleicht hast du gedacht: „**Das bin ja wirklich ich.**“

Vielleicht hast du sogar gemerkt, dass hinter manchen Situationen mehr steckt, als du bisher dachtest.

Dann nimm heute **nicht zehn Dinge** gleichzeitig in Angriff.

Nimm **EINE** Sache.

Eine Grenze.

Eine Pause.

Ein Nein.

Einen Wunsch.

Eine Bitte um Hilfe.

Einen Termin nur für dich.

Oder einfach fünf Minuten, in denen du dich fragst:

„Was brauche ICH eigentlich gerade?“

Und dann hör zu.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

**BONUS
FÜR
DICH**

DEIN NERVENSYSTEM-IMPULS

Wenn wir ständig funktionieren, Verantwortung übernehmen und die Bedürfnisse anderer im Blick haben, kann es schwer werden, überhaupt noch wahrzunehmen, was wir selbst brauchen.

Deshalb möchte ich dir 3 ganz einfache Momente schenken, die Du im Alltag jetzt schon umsetzen kannst.

Möglichkeit 1: 10 Minuten nur für dich

Setz dich für 10 Minuten irgendwo hin.

Ohne Handy. Ohne Podcast. Ohne Musik. Ohne To-do-Liste.

Nur DU und die Stille.

Vielleicht kommt zuerst Unruhe. Gedanken.
Das Bedürfnis, schnell noch etwas zu erledigen.

Lass sie da sein.
Du musst nichts lösen.
Atme. Beobachte und fühle deinen Atem. Mehr nicht.

Vielleicht entsteht irgendwann dieser kleine Moment:
„ICH KOMME BEI MIR AN“

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

Möglichkeit 2: Dein Abend gehört wieder dir

Lege dein Handy ab 20 Uhr bewusst weg – oder schalte es aus.

Keine Nachrichten.

Kein Scrollen.

Kein „nur noch kurz“.

Mach dein Licht etwas früher aus, komm zur Ruhe und versuche, gegen 22 Uhr im Bett zu sein.

Nicht als weiteres To-do.

Sondern als Entscheidung:

“HEUTE BIN ICH MIR WICHTIG”



Möglichkeit 3: Komm zurück in deinen Körper

Leg dich bequem auf den Rücken.

Stell deine Beine auf, sodass deine Knie angewinkelt sind.

Lege eine Hand auf deinen Bauch.

Schließe die Augen.

Und atme einfach in deinen Bauch.

Du musst nichts erreichen. Lass deinen Körper schwerer werden.

Lass die Gedanken kommen und wieder weiterziehen.

Bleib für ungefähr 10 Minuten liegen.

Und vielleicht bemerkst du irgendwann:

“ICH SPÜRE MICH WIEDER”

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

ABSCHLUSS / EINLADUNG

**Vielleicht beginnt dein ICH-Zuerst
genau hier.**

Nicht damit, dass du plötzlich alles anders machst.

Sondern damit, dass du dich selbst wieder wahrnimmst.

Deine Wünsche.
Deine Bedürfnisse.
Deine Grenzen.
Deine Gefühle.

Und vielleicht auch die Muster, die dich
bisher davon abgehalten haben.

Denn manchmal reicht es nicht, sich einfach vorzunehmen:
„Ab morgen sage ich öfter Nein.“

Wenn sich bestimmte Muster immer wiederholen,
lohnt sich ein tieferer Blick.

Woher kommt das eigentlich?

Was hast du übernommen?

Welche Rolle hast du gelernt?

**Welche Verantwortung trägst du vielleicht
schon viel länger, als dir bewusst ist?**

Genau dort beginnt meine Arbeit mit Frauen.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

DU MÖCHTEST MICH ERST EINMAL KENNENLERNEN?

Vielleicht ist ein

FRAUENABEND

genau dein nächster Schritt.

Ab **Oktober/November** lade ich dich zu meinem
Frauenabend online ein –
mit wechselnden Themen, Impulsen,
kleinen Übungen, Meditation und Austausch.

***Zum Ankommen.
Zum Austauschen.
Zum Innehalten.***

Und natürlich mit ganz viel **ICH zuerst.** 🧡

Du hast Interesse?
Du möchtest gerne mal reinschnuppern?

Dann schreib mir einfach eine kurze Nachricht.

Scanne den QR-Code und
komm direkt mit mir in
Kontakt.



Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

DU MÖCHTEST TIEFER SCHAUEN?

1:1 BEGLEITUNG

Wenn du merkst:

*„Da ist etwas, das sich immer wiederholt –
und ich möchte verstehen, was dahintersteckt.“*

Dann können wir gemeinsam
hinschauen.

Mit Coaching und – wenn es passt –
systemischer Aufstellungsarbeit.

Nicht um die Vergangenheit zu
verändern.
Sondern um heute neue Möglichkeiten
zu entdecken.

Du möchtest tiefer schauen?

Scanne einfach den QR-Code
und erfahre mehr über
meine 1:1-Begleitung.



Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

GESCHAFFT - Ich feiere dich 🎉

ABER noch besser:

Feiere DICH am meisten - Juhuuu:

**Denn Du hast dir Zeit für dich genommen.
Du hast dich selbst in den Mittelpunkt gestellt.
Du hast hingeschaut, statt einfach weiterzumachen.**

Vielleicht hast du dich in manchen Mustern wiedererkannt.
Vielleicht ist dir etwas bewusst geworden, das du bisher
einfach so hingenommen hast.
Vielleicht gab es einen kleinen Aha-Moment.

Und vielleicht hast du heute gemerkt:
ICH BIN WICHTIG und DARF ES AUCH SEIN!

Vielleicht nimmst du einfach einen Gedanken, eine Frage oder
einen kleinen Impuls aus diesem Freebie mit in deinen Alltag.

Denn **ICH Zuerst** bedeutet nicht,
weniger für andere da zu sein.

Es bedeutet,
**DICH SELBST DABEI NICHT
MEHR ZU VERGESSEN**

💛 *Danke*, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen



ICH Zuerst

WEIL DU WICHTIG BIST.

Nadine Weissert

Wegbegleiterin für Frauen

ICH zuerst – weil du wichtig bist.

Du musst nicht weniger lieben.

Du musst nicht weniger geben.

Du musst auch nicht egoistisch werden.

Du darfst nur aufhören, dich selbst dabei zu vergessen.



Ich zuerst

Nadine Weissert



WEGBEGLEITERIN FÜR FRAUEN

© 2026 Nadine Weissert
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Freebie wurde von Nadine Weissert erstellt.
Die Inhalte dürfen nicht ohne vorherige
schriftliche Genehmigung vervielfältigt, verändert
oder weitergegeben werden.

Nadine Weissert
Wegbegleitung für Frauen