



KOPF & GEFÜHL

Susann Franke ist Psychologische Psychotherapeutin mit Praxen in Düsseldorf und Erftstadt. Mit über 14.000 geführten Gesprächen, fundierter Ausbildung in Verhaltenstherapie, EMDR und klinischer Hypnose begleitet sie Menschen mit Empathie, Klarheit und fachlicher Tiefe. Zuvor war sie viele Jahre in der Wirtschaft tätig – zuletzt als Personalleiterin. Diese Erfahrung prägt ihren lösungsorientierten Blick auf psychische Belastungen im beruflichen wie privaten Kontext und lässt sie Arbeits- und Lebenswelten ganzheitlich erfassen. In ihrer Kolumne verbindet sie therapeutisches Wissen mit alltagsnahen Impulsen – für mehr Selbstwirksamkeit, innere Balance und seelische Gesundheit.

SELBSTFÜHRUNG – DIE STILLE KRAFT INNERER STÄRKE

„Wie möchte ich leben – und was hinterlasse ich?“

Eine einfache Frage. Und doch eine, die wir uns selten bewusst stellen. Im Alltag zwischen To-do-Listen, Entscheidungen und Ansprüchen an uns selbst bleibt oft wenig Raum für Innenschau. Dabei zeigen neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse: Wer regelmäßig innehält und reflektiert, gewinnt nicht nur an Klarheit und Resilienz – sondern stärkt aktiv sein Gehirn, seine emotionale Stabilität und seine Lebenszufriedenheit.

Zwischen Funktionieren und Verbundenheit mit sich selbst

Eine Klientin formulierte es kürzlich so: „Ich bin ständig auf dem Weg, irgendetwas zu erreichen. Aber ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin, wenn ich anhalte.“ Diese Erfahrung teilen viele – ob im Beruf, in familiären Rollen oder auf der Suche nach dem „guten Leben“. Dabei beginnt



echte Veränderung genau an diesem Punkt: wenn wir nicht nur funktionieren, sondern uns selbst wieder spüren. Ein Beispiel: Eine 43-jährige Führungskraft kam zu mir ins Coaching – erschöpft, aber äußerlich erfolgreich. „Ich weiß, wie man Ziele erreicht. Aber ich habe vergessen, wie sich Zufriedenheit anfühlt.“ Gemeinsam erarbeiteten wir Raum für Reflexion und persönliche Werte. Über wenige Monate entwickelte sie neue Formen der Selbstführung – mit kleinen Ritualen, bewusster Pausengestaltung und klaren inneren Grenzen. Heute sagt sie: „Ich arbeite nicht weniger – aber ich tue es in Verbindung mit mir selbst.“

Das Gehirn verändert sich – durch Selbst-reflexion und Achtsamkeit

Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Selbstführung ist lernbar – und sichtbar im Gehirn. Reflexion, Emotionsregulation und Achtsamkeit aktivieren jene Bereiche, die für bewusste Entscheidungen, innere Ruhe und soziale Verbundenheit zuständig sind. Der präfrontale Kortex wird gestärkt, Stressreaktionen nehmen ab. Gleichzeitig verbessern sich Konzentration, Gedächtnis und Problemlösefähigkeiten. Wer reflektiert, denkt klarer. Wer achtsam ist, reagiert souveräner. Und wer mit sich selbst in Kontakt ist, lebt verbundener.

Ein weiteres Beispiel: Ein Klient – Anfang 50, Unternehmer, rational denkend – kam mit Schlafstörungen, Reizbarkeit und innerer Unruhe. Der Alltag war durchgetaktet, Stille kaum noch erträglich. In der hypnotherapeutischen Arbeit lernte er, die Verbindung zum eigenen Körper und inneren Erleben wiederherzustellen. „Ich hätte nie gedacht, dass eine Stunde mit geschlossenen Augen mehr Klarheit bringen kann als eine Woche Grübeln.“ Heute nutzt er bewusst kleine Momente der Achtsamkeit im Arbeitsalltag – nicht als „Technik“, sondern als neue Haltung sich selbst gegenüber.

Fragen, die innere Klarheit schaffen

Selbstführung beginnt nicht mit Disziplin, sondern mit ehrlichem Hinschauen. Zum Beispiel:

- *Was ist mir wirklich wichtig – und lebe ich das auch im Alltag?*
- *Wie gehe ich mit innerem Druck um – und was brauche ich, um handlungsfähig zu bleiben?*
- *Was nährt mich – und wovon sollte ich mich vielleicht verabschieden?*

Diese Fragen wirken wie Anker. Sie holen uns zurück zu uns selbst. Und sie ermöglichen uns, Entscheidungen nicht nur aus Gewohnheit, sondern aus innerer Überzeugung zu treffen.

Spuren, die bleiben

Selbstführung ist mehr als Selbstoptimierung. Es geht nicht um höher, schneller, weiter – sondern darum, bewusst und stimmig zu leben. Welche Spuren möchten Sie hinterlassen – in sich selbst, in anderen, im Leben? Diese Perspektive verbindet innere Arbeit mit Sinn. Denn am Ende zählen nicht nur die Ergebnisse – sondern wie wir unterwegs waren. Mit uns. Und mit anderen.

Die erste Hürde ist oft die Schwerste: sich Unterstützung zu holen. Deshalb ist der Einstieg bei mir bewusst leicht gemacht. Ob Psychotherapie, Coaching oder ergänzende Impulse aus meinem Online-Shop – es gibt viele Wege, ins eigene Wachstum zu starten. Wer erste Inspiration sucht, kann meinem WhatsApp-Kanal folgen. Und für alle, die aktiv losgehen möchten, ist eine Online-Terminbuchung jederzeit möglich – diskret, unkompliziert und flexibel. So entsteht eine Begleitung, die genau dort ansetzt, wo Sie stehen – professionell, empathisch und wirkungsvoll.

KOPFKRAFT

Der Psychotherapiekanal für Selbst-wandel von Susann Franke



Hier geht's zum
WhatsApp-Kanal

ONLINE TERMINVEREINBARUNG

>>

ONLINE SHOP

>>

www.therapie-franke.de

