

Wie ich begleite



In meiner Arbeit entsteht Klarheit. Und mit Klarheit wächst Sicherheit.

Wir schauen gemeinsam auf das, was dich innerlich bewegt, belastet oder sich in deinem Leben immer wieder zeigt.

Nicht, um zu bewerten.
Sondern um zu verstehen.

Was lange getragen wurde, darf gesehen werden. Was dich erschöpft, darf entlastet werden. Was innerlich durcheinandergeraten ist, darf sich ordnen.

Ich arbeite systemisch. Das bedeutet: Wir betrachten dich im Zusammenhang deiner Geschichte, deiner Beziehungen und deiner inneren Dynamiken.

Und Schritt für Schritt entsteht etwas Entscheidendes:
Du kommst wieder bei dir an. Nicht als Idee.
Sondern als spürbare innere Sicherheit.



Dort, wo Ordnung entsteht, kommt Leichtigkeit zurück. Und Liebe kann wieder fließen.

Meine Haltung & Kontakt

Ich glaube nicht daran, dass Menschen repariert werden müssen.

Ich glaube daran, dass viele Menschen den Kontakt zu sich selbst verloren haben. Und dass genau darin so viel Sehnsucht liegt.

Wenn dieser Kontakt wieder entsteht, verändert sich etwas Grundlegendes:

- Du wirst klarer.
- Freier.
- Stillter in dir.

Dein Leben bekommt eine andere Qualität – nicht weil du jemand anderes wirst, sondern weil du wieder du selbst bist.

Wenn dich diese Haltung anspricht und du spürst, dass jetzt ein guter Moment ist hinzuschauen, lade ich dich zu einem unverbindlichen Gespräch ein.

Vielleicht ist jetzt dein Moment.



anke töpfer

Systemische Begleitung · Einzel- & Familienarbeit

kontakt@ankecoacht.de · www.ankecoacht.de
+49 171 2018473

anke töpfer
fühlt dich ♥ verbunden

Du funktionierst. Aber wo bleibst eigentlich du?



Systemische Begleitung für
Menschen, die
wieder bei sich ankommen.

WIEDERERKENNEN

Erkenntst du dich hier wieder?

- Du funktionierst – selbst dann, wenn du längst erschöpft bist.
- Du hältst alles zusammen.
- Du reagierst stärker, als du eigentlich willst – und ärgerst dich danach.
- Du trägst Verantwortung für alle – nur nicht für dich.

Und vielleicht kommt dieser Gedanke: So will ich nicht weitermachen.

Vielleicht fragst du dich:

- Warum fühlt sich alles so schwer an?
- Warum komme ich trotz aller Anstrengung nicht wirklich weiter?
- Warum wiederholen sich meine Muster – in Beziehungen und mit mir selbst?

Du hast funktioniert.

Aber niemand hat dir gezeigt, wie man bei sich bleibt.

Wenn du verstehst, wo deine Muster entstanden sind, entsteht:

Entlastung.

Und die Möglichkeit, heute anders und bewusster zu leben.

HERKUNFT & PRÄGUNG

Wo deine Muster entstanden sind

Wie du heute fühlst, reagierst und Verantwortung trägst, ist nicht zufällig entstanden.

In deiner Herkunftsfamilie hast du früh gelernt:

- Wie Nähe funktioniert.
- Wie mit Gefühlen umgegangen wird.
- Wie viel Raum du einnehmen darfst.
- Wofür du Anerkennung bekommst.

Vielleicht hast du gelernt, stark zu sein. Oder dich anzupassen, um dazuzugehören.

Diese frühen Erfahrungen wirken weiter – oft unbemerkt.

Nicht, um dich festzulegen.

Sondern weil dein Nervensystem sich daran orientiert hat.

HEUTE IM ALLTAG

Was damals entstanden ist, wirkt heute weiter – besonders dort, wo Nähe entsteht.

- In Beziehungen.
- Mit deinem Partner.
- Mit deinem Kind.
- Mit Menschen, die dir wirklich wichtig sind.

Manchmal genügt ein Blick. Ein Tonfall. Ein Satz. Und etwas in dir reagiert stärker, als es die Situation eigentlich verlangt.

Nicht, weil du übertreibst.

Sondern weil dein inneres System auf alte Erfahrungen antwortet.

Vielleicht kennst du das:

- **Du willst ruhig bleiben** – und wirst doch laut.
- **Du willst dich abgrenzen** – und fühlst dich schuldig.
- **Du willst Nähe** – und ziehst dich innerlich zurück.

Gerade dort, wo du am meisten liebst, werden alte Muster sichtbar.

Und genau dort liegt
die größte Chance.