



FÜHL DOCH MAL VOM FUNKTIONIEREN INS FÜHLEN

IN 7 TAGEN ZURÜCK ZU DIR

NATALIE RICHTER

WWW.NATALIE-RICHTER.DE



INHALT

Einleitung	05
Tag 1 Erkennen	06
Tag 2 Atmen	08
Tag 3 Stille	10
Tag 4 Bewegung	12
Tag 5 Fühlen	14
Tag 6 Integrieren	16
Tag 7 Leben	18
Das Herz-Manifest	20
Schlusswort	21

NATALIE RICHTER



Ich bin Natalie Richter – Lehrerin & Speakerin, Yogalehrerin, Gestalttherapeutin und Coach. Seit über einem Jahrzehnt begleite ich Menschen dabei, sich selbst wieder zu begegnen – in Klassenzimmern, Seminarräumen, Coachings und auf der Yogamatte.

Wir leben in einer Welt, die uns beibringt, zu funktionieren, statt zu fühlen. Wir lernen früh, unsere Tränen zu verstecken, unser Lächeln zu kontrollieren, unseren Körper zu überhören. Doch irgendwo dazwischen – zwischen Lärm und Leistung – flüstert eine leise Stimme: *Da ist noch mehr.*

Ich kenne das Gefühl, alles geben zu müssen. Immer stark zu sein, für andere da zu sein, zuverlässig und strukturiert zu sein. Und sich gleichzeitig innerlich müde, leer, abgeschnitten vom eigenen Herzschlag zu fühlen

Ich habe gelernt, wie leicht man im Leben funktionieren kann – und wie schwer es ist, wirklich zu fühlen. Lange Zeit war ich die, die alles im Griff hatte. Ich hatte Antworten, Pläne, Strategien – aber keine Verbindung. Ich konnte erklären, motivieren, organisieren – aber nicht loslassen.

Erst als mein Körper begann zu sprechen, veränderte sich alles. Die Spannung in den Schultern, die Tränen, die einfach kamen, die Stille, die ich kaum aushielt – sie wurden zu meinen Lehrern. Ich habe verstanden: Nicht der Körper ist das Problem. Er ist der Ort, an dem Wahrheit fühlbar wird.

NATALIE RICHTER

Heute weiß ich: Fühlen ist kein Luxus. Es ist der Anfang von Lebendigkeit. Fühlen bedeutet, dich selbst zu spüren, bevor du funktionierst. Es bedeutet, zu leben, statt zu leisten.

Ich schreibe dieses Buch für dich – für all die Menschen, die so viel tun, geben, halten, dass sie sich selbst dabei vergessen haben. Für alle, die sich wieder sehen wollen – nicht als Rolle, sondern als Mensch.

Dieses Buch ist eine Einladung, wieder zu fühlen.

Nicht nur, wenn es leicht ist – sondern gerade dann, wenn es weh tut.

Denn Fühlen heißt Leben.

Und wer wieder fühlt, findet zurück zu sich.

Ich lade dich ein, dich zu erinnern: Wie es sich anfühlt, lebendig zu sein. Nicht perfekt, sondern echt. Nicht fertig, sondern fühlend.

♥ Danke

Ein besonderer Dank geht an Marc für seine Unterstützung in allen Lebenslagen und das Design von diesem Buch.

Und an Cornelia für den wundervollen technischen Support in allen Lebenslagen. :)

Ihr seid wundervoll!



EINLEITUNG

Ich stehe in der Klasse. Es ist laut. Stimmen, Bewegung, Energie. Ich erkläre etwas, höre mich sprechen, aber innerlich bin ich woanders. Mein Körper funktioniert, aber ich bin nicht anwesend.

Dann geschieht etwas, das ich nicht geplant habe: Ich halte inne. Ich atme. Ich spüre meine Füße auf dem Boden. Und plötzlich höre ich alles anders. Nicht lauter, sondern echter. Ich bin wieder da.

Vielleicht kennst du das. Du rennst durch den Tag, machst alles richtig – und trotzdem fehlt etwas. Du tust, was nötig ist, aber du fühlst dich wie im Nebel. Wie ein Beobachter deines eigenen Lebens.

Fühlen heißt, wieder in Kontakt zu kommen – mit deinem Körper, deinem Atem, deinem Jetzt. Es ist kein Ziel, das du erreichen musst. Es ist ein Erinnern an das, was du längst bist.

Dieses Buch schenkt dir sieben Tage, um dich bewusst selbst wiederzufinden. Jeder Tag ist eine Einladung, still zu werden, dich zu bewegen, zu atmen, zu hören, was dein Körper dir sagt. Manchmal wird es sanft sein, manchmal fordernd, aber immer ehrlich.

Du brauchst keine Routine, keine Methode. Nur die Bereitschaft, dich wieder zu spüren – in deiner Tiefe, deiner Verletzlichkeit, deiner Wahrheit.

Denn Fühlen ist kein Ziel – es ist der Anfang von Leben.

Viel Freude & fühlende Erkenntnisse wünsche ich dir,

Natalie

TAG 1

ERKENNEN

Du kannst nur fühlen, wenn du dich siehst.

Ich stehe vor der Klasse. Dreißig Gesichter, dreißig kleine Welten. Einer flüstert, jemand kichert, jemand starrt ins Leere. Ich merke, wie mein Atem flach wird. Ich will Ordnung. Ruhe. Kontrolle. Ich werde lauter – und spüre, wie ich mich selbst verliere.

Am Nachmittag sitze ich im Lehrerzimmer. Mein Herz schlägt schnell, mein Körper ist müde. Ich atme tief ein und merke, dass ich gar nicht mehr weiß, wann ich das letzte Mal einfach da war. Ich funktioniere. Ich reagiere. Aber ich fühle nichts.

★ Vielleicht kennst du das auch. Du willst stark sein, alles im Griff behalten, funktionieren. Aber innerlich bist du erschöpft. Dein System läuft auf Autopilot. Du tust, was getan werden muss – und verlierst dich dabei selbst.

Erkennen bedeutet, genau hier anzuhalten. Nicht zu analysieren, sondern zu sehen, was ist. Funktionieren ist kein Versagen, sondern Schutz. Dein Nervensystem schaltet auf Überleben, wenn es zu viel wird. Doch in diesem Modus kannst du dich nicht führen – du kannst nur reagieren.

Fühlen beginnt, wenn du merkst, dass du funktionierst. Wenn du das siehst, entsteht ein Zwischenraum – ein Moment, in dem du wieder wählen kannst. Bleibe ich im alten Muster? Oder atme ich und werde präsent?

Du kannst dich nicht fühlen, solange du dich nicht siehst. Und du kannst dich nicht verändern, solange du dich verurteilst. Darum beginnt alles mit Mitgefühl.

Sag dir still: „Ich sehe dich.“

Schreib 5 Minuten frei mit der Überschrift: Wahr ist, dass ...

[illegible]

Erkennen ist der erste Akt der Selbstführung.

TAG 2

ATMEN

Du kannst nur fühlen, wenn du atmest.

Ich stehe vor der Klasse. Ein Schüler redet, zwei kichern, jemand ruft quer durch den Raum. Ich will reagieren, etwas sagen – aber mein Atem stockt. Mein Herz schlägt schnell, meine Schultern spannen sich an. Und plötzlich merke ich, dass ich die Luft anhalte.

Ich atme ein. Tief. Langsam. Und mit dem Ausatmen verändert sich alles. Der Raum wird stiller. Nicht, weil ich sie zur Ruhe bringe – sondern weil ich selbst zur Ruhe komme.

🌟 Vielleicht kennst du das. Du atmest, ohne es zu merken. Dein Körper bewegt sich, aber du bist nicht da. Doch jeder Atemzug ist eine Einladung, zurückzukommen – zu dir.

Atmen ist kein Automatismus, es ist Verbindung. Wenn du atmest, öffnest du dich für den Moment. Du nimmst Raum ein. Du lässt das Leben wieder durch dich hindurchfließen. Und manchmal, wenn du innehältst und spürst, merkst du, dass du gar nichts festhalten musst. Der Atem trägt dich von selbst.

Übung:

Leg die rechte Hand auf dein Herz, die linke auf den Bauch. Atme vier Sekunden ein, halte kurz inne, atme sechs Sekunden aus. Spüre, wie dein Körper loslässt. Mach das heute, bevor du sprichst, bevor du denkst, bevor du reagierst.

TAG 2

Reflexion:

Wann habe ich zuletzt wirklich geatmet – nicht aus Gewohnheit, sondern aus Bewusstsein?

Merksatz:

Atmen ist die sanfteste Form, zu dir zurückzukehren.

TAG 3

STILLE

Du kannst nur hören, wenn du still wirst.

Ich betrete den Yogaraum. Es duftet nach Holz und Lavendel, sanftes Licht fällt durchs Fenster. Die Teilnehmenden rollen ihre Matten aus, flüstern leise. Dann beginne ich die Stunde: „Wir starten mit einer Minute Stille.“

Erst raschelt es. Ein Husten, ein Seufzen. Dann wird es ruhig. Die Luft steht. Ich spüre, wie mein Atem tiefer wird, wie mein Herz langsamer schlägt. Die Stille füllt den Raum – nicht leer, sondern lebendig.

🌟 Vielleicht fällt dir Stille schwer. Weil sie dir zeigt, wie laut dein Inneres geworden ist. Aber genau dort, in dieser Leere, wird Wahrheit hörbar.

Stille ist kein Nichts. Sie ist ein Spiegel. Sie zeigt dir, wer du bist, wenn du nichts tust. Und das ist vielleicht die mutigste Erfahrung überhaupt. Wenn du der Stille nicht ausweichst, beginnt sie, dich zu nähren. Du hörst wieder, was dein Herz schon lange flüstert.

Übung:

Setze dich heute drei Minuten in Stille. Kein Handy, keine Musik, kein Ziel. Nur du, dein Atem, dein Herz. Wenn Gedanken kommen, lächle ihnen zu – und bleibe.

TAG 3

Reflexion:

Was höre ich, wenn der Lärm in mir verstummt?

Merksatz:

In der Stille erinnert sich dein Herz an seine Sprache.

TAG 4

BEWEGUNG

Du kannst nur fühlen, wenn du dich bewegst.

Ich stehe auf der Bühne. Die Lichter sind hell, ich sehe kaum Gesichter. Mein Herz schlägt bis zum Hals. Ich weiß, was ich sagen will – doch plötzlich spüre ich: Ich bin zu angespannt, zu fest.

Ich gehe ein paar Schritte. Nicht, weil es im Konzept steht, sondern weil ich es brauche. Mit jedem Schritt wird mein Körper weicher. Ich atme. Ich bewege mich. Ich bin wieder da.

🌀 Vielleicht kennst du das. Wenn du versuchst, stillzuhalten, obwohl dein Körper nach Ausdruck schreit. Bewegung löst, was Worte nicht schaffen. Sie bringt Energie in Fluss – und dich ins Fühlen.

Dein Körper weiß, wann er loslaufen, tanzen, zittern oder ruhen will. Er ist dein ehrlichster Kompass. Wenn du dich bewegst, ordnet sich nicht nur der Körper, sondern auch dein Denken. Alles kommt wieder ins natürliche Gleichgewicht.

Übung:

Mach heute Musik an, die dich berührt. Beweg dich – fünf Minuten. Ohne Plan, ohne Bewertung. Nur du und dein Körper.

TAG 4

Reflexion:

Welche Bewegung fühlt sich heute nach Befreiung an?

Merksatz:

Wenn du dich bewegst, beginnt dein Inneres zu tanzen.

TAG 5

FÜHLEN

Du kannst echter leben, wenn du dich fühlst.

Ich liege auf meiner Yogamatte. Die Stunde ist vorbei, der Raum still. Ich bleibe liegen, die Augen geschlossen. Und plötzlich kommen Tränen. Ohne Grund, ohne Geschichte. Nur dieses tiefe, warme Fühlen.

Ich könnte sie zurückhalten. Mich aufsetzen, lächeln, weitermachen. Aber heute bleibe ich. Ich atme. Ich lasse sie fließen. Ich spüre, wie sich Spannung löst, wie mein Brustkorb weiter wird.

🌟 Vielleicht kennst du das. Diese Momente, in denen dein Körper fühlt, was dein Kopf noch leugnet. Fühlen ist kein Schwächeanfall. Es ist Heilung.

Dein Körper trägt alles, was du nicht zulässt. Wenn du fühlst, darf Energie sich bewegen, Spannung darf gehen, Raum entsteht. Und in diesem Raum wirst du weich. Fühlen macht dich nicht klein. Es macht dich echt.

Übung:

Lege eine Hand auf dein Herz. Atme hinein. Erlaube allem, da zu sein – ohne Bewertung. Bleibe, auch wenn's weh tut.

TAG 5

Reflexion:

Was darf heute einfach gefühlt werden – ohne es zu erklären?

Merksatz:

Fühlen ist kein Rückschritt – es ist Rückkehr.

TAG 6

INTEGRIEREN

Du kannst leichter bleiben, wenn du übst, dich zu spüren.

Ich sitze im Lehrerzimmer. Geräusche, Stimmen, Tassen, Bewegung. Ich spüre, wie mein Kopf wieder voller wird, wie ich mich von außen ziehen lasse. Und dann halte ich kurz inne. Ein Atemzug. Ein Moment. Ich bin wieder da.

🌟 Vielleicht glaubst du, du hättest keine Zeit fürs Fühlen. Doch du brauchst keine Stunde Stille – nur Bewusstsein.

Integrieren heißt: Du trägst das, was du geübt hast, mit in den Alltag. Du atmest zwischen zwei Terminen. Du fühlst, während du sprichst. Du spürst dich, während du gibst. Und das verändert alles – nicht weil du anders arbeitest, sondern weil du anwesend bist.

Fühlen wird Teil deines Lebens, nicht nur ein Zustand in stillen Momenten. Es begleitet dich leise, wie ein Grundton, der alles durchdringt.

Übung:

Wähle heute drei Situationen, in denen du kurz innehältst. Atme. Fühle. Sei da.

TAG 6

Reflexion:

Wo war ich heute ganz bei mir – mitten im Tun?

Merksatz:

Bewusstsein wächst nicht in der Stille, sondern im Leben.

TAG 7

LEBEN

Du kannst leichter leben, wenn du dir deiner Selbst bewusst bist.

Ich stehe vor meiner Klasse. Der Unterricht läuft, wir lachen. Einer erzählt etwas Persönliches, und ich spüre, wie berührend das ist. Wie viel Vertrauen da ist, wenn Menschen sich echt zeigen.

Später stehe ich auf der Bühne. Ich erzähle von diesem Moment. Von Verbindung. Von Herz. Und ich merke: Ich bin nicht mehr aufgeregt. Ich bin einfach da – fühlend. Jedes Wort schwingt, weil ich nicht mehr versuche, richtig zu sein. Ich bin.

🌟 Vielleicht ist das der Moment, an dem du merkst: Fühlen ist keine Übung mehr. Es ist dein Sein.

Du musst nichts erreichen. Du darfst leben. Echt, wach, atmend, berührbar. Und genau das inspiriert andere – nicht dein Können, sondern dein Dasein.

Übung:

Schreibe drei Dinge auf, für die du dich heute lebendig fühlst. Lies sie laut. Lass sie in dir wirken.

TAG 7

Reflexion:

Wofür schlägt mein Herz gerade wirklich?

Merksatz:

Fühlen ist Leben – und du bist lebendig.

MANIFEST

DAS HERZ-MANIFEST



Ich atme, um mich zu erinnern.



Ich fühle, um zu verstehen.



Ich bewege mich, um lebendig zu bleiben.



Ich schweige, um zu hören.



Ich halte mich, um mich zu spüren.

SCHLUSSWORT

Vielleicht hast du Tränen gespürt.

Vielleicht Ruhe.

Vielleicht einfach dich selbst.

Das ist alles, was du brauchst. Fühlen ist keine Aufgabe – es ist deine Natur.
Und du darfst sie wieder leben.

Bleib neugierig. Bleib weich. Atme. Bewege dich. Höre zu. Und erinnere dich
immer wieder daran: Du bist hier, um zu fühlen.

Wiederhole diese 7 Tage so oft du möchtest und lass das Fühlen immer
mehr zur Normalität werden.

Und wenn du magst: Teile deinen Aha-Moment auf Social Media und
verlinke mich (Insta: natalie_richter_leben). So bleibst du nicht nur bei dir
selbst, sondern inspirierst auch andere, den Mut zu finden sich selber wieder
zu fühlen.

In Liebe,

Natalie

*Wenn du wagst zu fühlen,
öffnet sich das Leben.
Nicht, weil es leichter wird -
sondern, weil du endlich angekommen bist.
Bei dir.*

FÜHL DOCH MAL VOM FUNKTIONIEREN INS FÜHLEN

DEIN 7-TAGE WEG INS FÜHLEN.

MIT DIESEM BUCH NÄHERST DU DICH
7 TAGE BEWUSST DEINEN GEFÜHLEN
AN UND FINDEST WIEDER NEU DIE
VERBINDUNG ZU IHNEN.

STARTE NOCH HEUTE.



NATALIE RICHTER

WWW.NATALIE-RICHTER.DE