Tatjana Bangerter

EINFACH ICH SEIN

mit Übungen aus meiner Praxis

Wie du im Alltag zu dir zurückfindest

Deine Reise zu dir – in 5 Schritten

Tatjana Bangerter

Einfach ICH sein

Wie du im Alltag zu dir zurückfindest
Deine Reise zu dir – in 5 Schritten

Kurzfassung des gleichnamigen Buches
Das Buch erscheint im März 2027

Einfach ICH sein
Wie du im Alltag zu dir zurückfindest
Deine Reise zu dir – in 5 Schritten

Kurzfassung
Tatjana Bangerter

Selbstverlag
Überarbeitete Fassung, Oktober 2026

Texte und Konzept von Tatjana Bangerter
Formulierung und Gestaltung mit Unterstützung von claude.ai

Weitere Informationen:
www.tatjanabangerter.ch

«Ich weiss jetzt endlich wieder, wer ich bin.
Und seither macht mein Leben Sinn.»

Inhalt

Willkommen	6
Deine Begleiterin am Berg	7
Die liegende 8	9
Der Weg auf einen Blick	11
Ein Weg für jede Situation	12
1 Aufmerksamkeit	13
2 Wahrnehmen	15
3 Annehmen	17
4 Vertrauen	19
5 Handeln	21
Die Mitte: Mein Kern	23
Der tägliche Check-in	24
Übersicht zum Mitnehmen	25
Gemeinsam unterwegs	26
Über die Autorin	27
Danke	28

Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Vielleicht spürst du eine Sehnsucht, die sich schwer in Worte fassen lässt: die Sehnsucht, einfach ICH zu sein. Ganz und echt, im Einklang mit dem, was dir wichtig ist.

Diese Broschüre ist die Kurzfassung meines Buches «Einfach ICH sein». Sie zeigt dir einen Weg in fünf Schritten, dargestellt als liegende 8: zuerst nach innen, dann nach aussen in dein Leben.

Der Weg ist aus über 15 Jahren Praxis gewachsen. Ich wende ihn selbst täglich an, manchmal stündlich. Er hilft mir, wenn ich die Orientierung verloren habe, Chaos in meinem Kopf herrscht oder eine Entscheidung zu treffen ist.

Lies in Ruhe. Halte inne, wo dich etwas berührt. Und probiere aus, was dich anspricht.

Von Herzen – Tatjana

Deine Begleiterin am Berg

Stell dir eine Bergtour vor. Eine gute Bergführerin kennt den Weg und die Umgebung. Sie weiss, wo der Pfad steil wird, wo das Wetter umschlagen kann und wo es sich lohnt, innezuhalten und den Blick zu weiten.

Sie schaut genau hin, wer mit ihr unterwegs ist. Wie ist die Kondition? Welche Erfahrung bringt jemand mit? Was braucht es heute? So begleitet sie jede und jeden mit den eigenen Ressourcen Schritt für Schritt zum Ziel.

Genau so verstehe ich meine Rolle. Ich kenne diesen Weg, weil ich ihn selbst gehe. Als Kinesiologin und Beraterin begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst. Ich nehme dich mit und achte auf dein Tempo und darauf, was du gerade brauchst.

Sicherheit geht vor

Auf jeder Bergtour gilt: Das Ziel ist nicht garantiert. Manchmal ist eine Pause wichtiger als der nächste Höhenmeter. Manchmal ist Umkehren die weiseste Entscheidung. Darum gehen wir achtsam. Dein Wohlbefinden ist wichtiger als jedes Ziel.

Dieser Weg richtet sich an Menschen, die alltägliche Herausforderungen aus eigener Kraft meistern möchten. Er ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Wenn du merkst, dass dich etwas überfordert, such dir bitte professionelle Hilfe.

Glaube mir nichts, prüfe alles

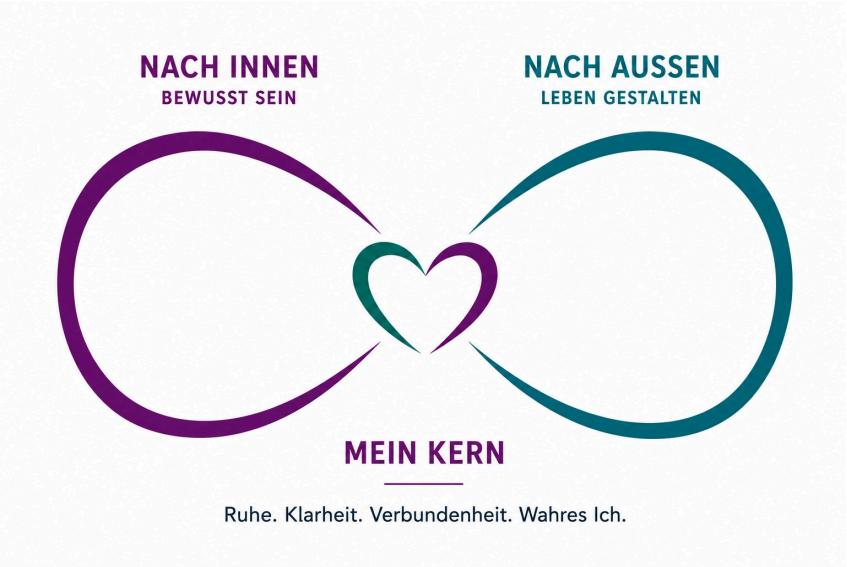
Prüfe, was du hier liest, mit deinem Herzen und mit deinem Verstand:

- Fühlt es sich stimmig an?
- Ist es nachvollziehbar, alltagstauglich und liebevoll?

Was für dich nicht stimmt, darfst du liegen lassen.

Die liegende 8

Eine Schleife nach innen, eine nach aussen. Und in der Mitte: du.



Einfach ICH sein ist das Ziel. Die liegende 8 ist der Weg. Sie ist das einzige Bild, das du dafür brauchst. Alles Weitere, jede Übung und jede Frage, gehört zu einem ihrer fünf Schritte.

Die linke Schleife: nach innen

Hier wirst du dir bewusst, was in dir vorgeht. Die linke Schleife umfasst die ersten drei Schritte: Du richtest deine Aufmerksamkeit nach innen, du nimmst wahr, was da ist, und du nimmst es an, ohne es zu bewerten.

Die rechte Schleife: nach aussen

Hier gestaltest du dein Leben. Die rechte Schleife umfasst den vierten und den fünften Schritt: Du vertraust dem, was du in dir erkannt hast, und du handelst danach. Im Gespräch, in einer Entscheidung, im ganz normalen Alltag.

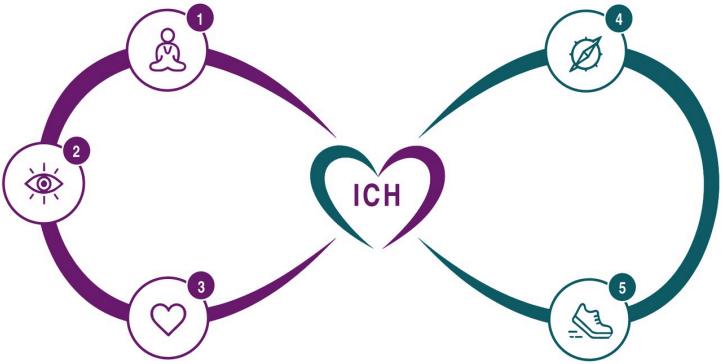
Die Mitte: dein Kern

Dort, wo sich die beiden Schleifen kreuzen, liegt dein Kern. Hier beginnt jede Runde, und hier endet sie. Im Kreuzpunkt wird aus Einatmen Ausatmen, aus Erkennen Handeln. Der Schritt, der dich von innen nach aussen trägt, ist das Vertrauen.

Die Reise zu MIR

NACH INNEN
BEWUSST SEIN

NACH AUSSEN
LEBEN GESTALTEN



DIE FÜNF SCHRITTE

1 AUFMERKSAMKEIT NACH INNEN RICHTEN
Ich halte inne und komme bei mir an.

2 WAHRNEHMEN
Ich nehme wahr, was gerade da ist – in meinem Körper, meinen Gefühlen, Gedanken und meiner Intuition.

3 ANNEHMEN
Ich erlaube mir, alles anzunehmen, ohne zu bewerten oder zu verändern.

4 VERTRAUEN
Ich vertraue meiner inneren Weisheit und meinem Weg.

5 HANDELN
Ich handle in Einklang mit meinem wahren Ich und bringe es in die Welt.

Ein Weg für jede Situation

Die fünf Schritte bauen aufeinander auf, und doch ist jeder Weg einzigartig. Vielleicht fällt dir das Wahrnehmen leicht, und beim Annehmen brauchst du mehr Zeit. Vielleicht kommst du schnell ins Handeln und übst vor allem das Innehalten. Beides ist richtig.

Du kannst die liegende 8 auf eine einzige Herausforderung beziehen: auf einen Streit, eine Entscheidung oder eine schwierige Phase. Du kannst sie in fünf Atemzügen durchlaufen oder über Wochen hinweg bei einer grossen Frage.

Ein Kreislauf, der wächst

Die liegende 8 ist kein Weg, den du einmal gehst und dann abhakst. Jede Runde stärkt dich ein wenig mehr. Mit der Zeit wird aus dem Kreislauf eine Wendeltreppe: Du kommst an vertrauten Stellen vorbei und siehst sie jedes Mal von etwas weiter oben.

SCHRITT 1 · NACH INNEN

Wir sind es gewohnt, das Glück im Aussen zu suchen: in einem Sonnenuntergang, einer Umarmung, einem freien Tag. Sorgen und Ängste dagegen finden wir mühelos in uns. Der erste Schritt dreht die Richtung um: Du richtest deine Aufmerksamkeit nach innen.

Aufmerksamkeit

Innehalten heisst nicht, dass du stundenlang auf einem Meditationskissen sitzen musst. Ein Atemzug kann reichen. Ein Moment, in dem du dir bewusst machst: «Ich bin hier. Jetzt.» Das geht an der Kasse, im Zug oder vor einem schwierigen Gespräch. Niemand muss es merken.

Darauf achten wir unterwegs

- Halte inne. Ein Atemzug genügt.
- Du kannst nur dort etwas verändern, wo du bist: bei dir.
- Ein festes Zeichen hilft: STOPP, Hand aufs Herz, Füsse auf den Boden.
- Ankommen heisst nicht, dass es sich gut anfühlen muss.

Deine Frage für den Weg

«Bin ich heute bei mir?»

Kleine Übung

Atmen geht immer: Sage innerlich «STOPP». Nimm einen tiefen Atemzug und spüre die Erde unter deinen Füssen. Nimm noch einen Atemzug und schau nach oben. Sage zu dir: «Willkommen im Hier und Jetzt.»

SCHRITT 2 · NACH INNEN

Du bist bei dir angekommen. Jetzt schaust du dich um, neugierig wie ein Kind, das zum ersten Mal einen Raum betritt. Solange wir nicht wahrnehmen, was in uns vorgeht, steuert es uns. Sobald wir es wahrnehmen, können wir damit umgehen.

Wahrnehmen

Beim Wahrnehmen unterscheide ich vier Ebenen: den Körper, die Gefühle, die Gedanken und die Intuition. Der Körper ist ein guter Einstieg. Er lügt nicht, und er ist immer im Hier und Jetzt. Dabei hilft dir der Beobachter in dir. Er nimmt wahr, ohne zu werten. Du bist nicht deine Wut. Du nimmst wahr, dass Wut da ist.

Darauf achten wir unterwegs

- Beginne beim Körper.
- Wahrnehmen ist noch nicht Bewerten.
- Du bist nicht deine Gedanken.
- Auch «Da ist nichts» ist eine Wahrnehmung.

Deine Frage für den Weg

«Was nehme ich wirklich wahr?»

Kleine Übung

Ergänze in Gedanken oder auf Papier: «In meinem Körper spüre ich …», «Ich fühle …», «Mein Kopf denkt …», «Meine Intuition flüstert mir …». Ohne zu werten und ohne zu korrigieren.

Wer hinschaut, entdeckt alles: Freude und Trauer, Liebe und Wut, Mut und Angst. Viele von uns haben gelernt, manche Gefühle zu verstecken. Doch es sind nicht die Gefühle, die schmerzen, sondern das Unterdrücken der Gefühle.

Annehmen

Annehmen heisst: Es ist, wie es ist. Wir machen nichts weg, wir verdrängen nichts, wir verändern nichts. Annehmen ist nicht dasselbe wie Gutheissen. Ich erkenne nur an: Da ist Eifersucht. Das Erstaunliche ist: Sobald wir etwas annehmen, beginnt es sich oft von selbst zu verändern. Das gilt auch für Gedanken. «Ich bin nicht gut genug» ist keine Wahrheit, sondern eine Gewohnheit.

Darauf achten wir unterwegs

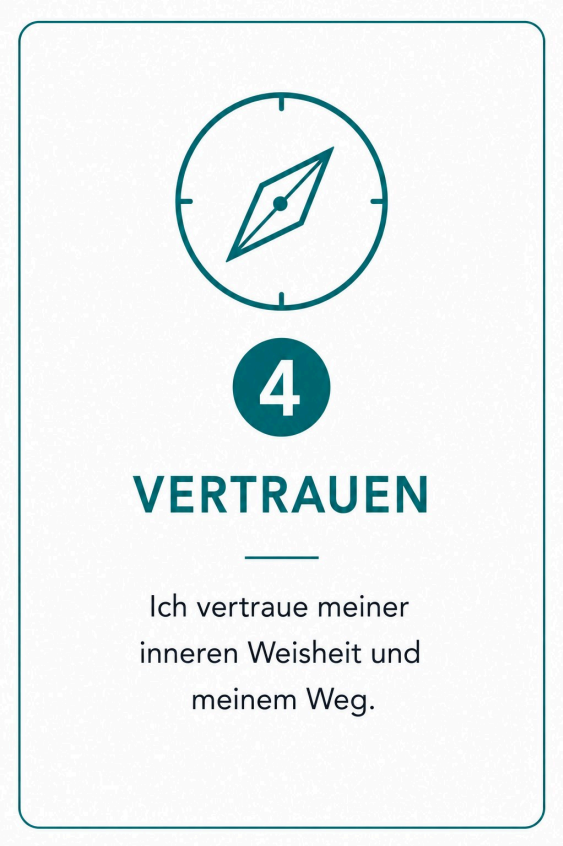
- Verdrängte Gefühle verschwinden nicht, sie warten.
- Was wir annehmen, darf sich verändern.
- Glaube nicht alles, was du denkst.
- Selbstmitgefühl ist Liebe, die bei dir selbst beginnt.

Deine Frage für den Weg

«Kann ich es annehmen?»

Kleine Übung

Du darfst da sein: Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf den Bauch. Benenne, was gerade da ist, zum Beispiel «Wut». Begrüsse es: «Hallo Wut. Du darfst da sein.» Atme ruhig weiter.



SCHRITT 4 · ÜBERGANG NACH AUSSEN

Du trägst die beste Lösung bereits in dir. Im Vertrauen gibst du dem, was du innen wahrgenommen und angenommen hast, einen Wert. Hier wechselst du von der inneren in die äussere Schleife der liegenden 8.

Vertrauen

Ohne Vertrauen bleiben wir in der linken Schleife stecken und drehen uns im Kreis. Oder wir springen direkt ins Handeln und tun, was andere von uns erwarten. Die Stimme des Herzens ist leise, der Verstand ist laut. Am wirkungsvollsten ist es, wenn beide ein Team sind: Das Herz zeigt, ob etwas stimmig ist. Der Verstand prüft, ob es nachvollziehbar und alltagstauglich ist.

Darauf achten wir unterwegs

- Herz und Verstand gehen gemeinsam.
- Zweifel sind willkommen, sie helfen, Klarheit zu gewinnen.
- Wo du Angst wahrnimmst, liegt oft dein grösstes Potenzial.
- Du darfst dich jederzeit neu entscheiden.

Deine Frage für den Weg

«Was sagt meine innere Weisheit?»

Kleine Übung

Die Herzensprüfung: Stell dir deine Entscheidung ganz konkret vor. Ist dein Atem ruhig? Fühlt sich dein Herz weit und warm an? Dann frag den Verstand: Ist das nachvollziehbar, alltagstauglich und liebevoll?

SCHRITT 5 · NACH AUSSEN

Aus dem Vertrauen wächst das Handeln. Jeder Mensch hat Werte, die ihm kostbar sind. Wenn du diese Werte lebst, ergibt dein Leben für dich Sinn.

Handeln

Handeln heisst nicht, dass du gleich dein ganzes Leben auf den Kopf stellen musst. Oft ist es ein kleiner Schritt: ein Telefonat, ein ehrliches Wort, ein Nein, wo du sonst Ja gesagt hättest. Wo deine Werte zu kurz kommen, entsteht Unzufriedenheit. Sie ist kein Feind, sondern ein verlässlicher Kompass. Du kannst es nicht allen recht machen. Du kannst es dir recht machen.

Darauf achten wir unterwegs

- Der Weg entsteht beim Gehen. Ein kleiner Schritt genügt.
- Auch Nicht-Handeln kann der stimmigste Schritt sein.
- Fehler sind Lernchancen, und 8 von 10 ist TOP.
- Feiere jeden Schritt.

Deine Frage für den Weg

«Was ist heute mein nächster Schritt?»

Kleine Übung

Frage dich: «Wenn ich auf nichts und niemanden schauen müsste, was würde ich tun?» Schreibe alles auf. Dann: «Was ist der kleinste Schritt, den ich heute in diese Richtung machen kann?» Mach ihn. Heute noch.

DIE MITTE

Mein Kern

Nach jeder Runde durch die liegende 8 kommst du in der Mitte an. Hier stehen vier Worte: Ruhe. Klarheit. Verbundenheit. Wahres Ich. Nicht als Ziel, das du einmal erreichst, sondern als Ort, an den du immer wieder zurückkehrst. Jedes Mal ein bisschen schneller.

Was mit jeder Runde wächst

- Selbstwahrnehmung: Du merkst früher, was in dir vorgeht.
- Selbstbewusstsein: Du weisst, wer du bist, mit allem, was dazugehört.
- Selbstvertrauen: Du verlässt dich auf deine innere Stimme.
- Selbstverwirklichung: Du lebst, was dir wichtig ist.

«Wer bin ich, wenn ich einfach bin?»

Der tägliche Check-in

Fünf Fragen, eine für jeden Schritt. Am besten am Morgen, bevor du das Handy einschaltest. Und wenn es schnell gehen muss: fünf Atemzüge, fünf Fragen.

ÜBERSICHT ZUM MITNEHMEN

Einfach ICH sein

1 Aufmerksamkeit
NACH INNEN

Ich halte inne und komme bei mir an.

«Bin ich heute bei mir?»

2 Wahrnehmen
NACH INNEN

Ich nehme wahr, was gerade da ist.

«Was nehme ich wirklich wahr?»

3 Annehmen
NACH INNEN

Ich nehme an, was ist, ohne zu bewerten.

«Kann ich es annehmen?»

4 Vertrauen
ÜBERGANG NACH AUSSEN

Ich vertraue meiner inneren Weisheit.

«Was sagt meine innere Weisheit?»

5 Handeln
NACH AUSSEN

Ich handle aus meinem wahren ICH.

«Was ist heute mein nächster Schritt?»

Die Mitte: Mein Kern
ANKOMMEN

Ruhe. Klarheit. Verbundenheit. Wahres Ich.

«Wer bin ich, wenn ich einfach bin?»

www.tatjanabangerter.ch

Gemeinsam unterwegs

Du kannst diesen Weg allein, mit anderen oder mit mir gehen, so wie es für dich passt.

In der Praxis

Mit Kinesiologie und Beratung schauen wir, wo du stehst und was dich gerade weiterbringt.

In Kursen

Kurse zu den einzelnen Schritten sind in Vorbereitung.

In persönlicher Begleitung

Wenn du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich persönlich. Diese Begleitung beginnt immer mit einem Gespräch.

Das Buch

«Einfach ICH sein» erscheint im März 2027. Es vertieft jeden Schritt mit Geschichten aus der Praxis und vielen weiteren Übungen.

www.tatjanabangerter.ch

Über die Autorin

Tatjana Bangerter ist Betriebsökonomin, Kinesiologin, Beraterin und Autorin. Seit über 15 Jahren und in über 8’000 Sitzungen begleitet sie Menschen in Veränderungsprozessen, wie eine Bergführerin: mit Erfahrung, Achtsamkeit und im Tempo jedes Einzelnen.

In ihrer Arbeit verbindet sie Körpertherapie und Gespräch, Herz und Verstand. Ihr Herzensthema ist es, Menschen wieder mit ihrem wahren Kern zu verbinden.

Sie ist verheiratet, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und lebt in der Schweiz.

«Das Leben hat den Sinn,
den du ihm gibst.»

—

Danke, dass du dich mit mir auf den Weg machst.

Von Herzen
Tatjana Bangerter

EINFACH ICH SEIN

Alles scheint gut, und irgendetwas fehlt?

In fünf Schritten zeigt dir Tatjana Bangerter, wie du im Alltag zu dir zurückfindest: Aufmerksamkeit, Wahrnehmen, Annehmen, Vertrauen und Handeln. Mit dem Modell der liegenden 8, vielen Übungen aus ihrer Praxis und dem täglichen Check-in.

Aus über 15 Jahren Praxis und 8'000 Sitzungen:

«Du trägst die beste Lösung bereits in dir.»

Tatjana Bangerter

ist Betriebsökonomin, Kinesiologin, Beraterin und Autorin. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen in Veränderungsprozessen, mit Erfahrung, Achtsamkeit und im Tempo jedes Einzelnen.

www.tatjanabangerter.ch