

EIN FREEBIE VON DR. MARTINA RIEDEL

# Da geht noch was, weißt du.

---

Von der inneren Leere zurück zu Sinn, Grenzen und Freude — mit Gedanken, Geschichten und Übungen aus meinem eigenen Weg nach der Krise.

***Dr. Martina Riedel***

[dr-martina-riedel.de](https://dr-martina-riedel.de)

# Bevor wir anfangen

**L**iebe Leserin,  
wenn du das hier liest, hast du wahrscheinlich schon eine Krise hinter dir.

Vielleicht eine gesundheitliche. Vielleicht einen Verlust, einen Bruch, ein Ende. Vielleicht einfach das Gefühl, dass plötzlich eine große Leere da ist, wo früher Sinn und Freude waren.

Ich kenne dieses Gefühl gut. Ich habe es zweimal durchlebt — nach zwei Krebsdiagnosen, nach dem Ende meiner 22 Jahre eigenen Praxis, nach Jahren, in denen ich für alle da war, nur nicht wirklich für mich.

**Dieses Freebie ist kein Ratgeber von oben herab.** Es sind Gedanken, Geschichten und Übungen aus meinem eigenen Weg — zusammengetragen aus meinen Blogartikeln, genau dort, wo ich am ehrlichsten war.

Nimm dir Zeit dafür. Lies ein Kapitel, mach die Übung, leg das Heft weg. Komm morgen wieder. Es gibt hier nichts, das du in einem Rutsch durcharbeiten musst — und nichts, das du perfekt machen musst.

Am Ende wartet eine Checkliste für deinen eigenen Fortschritt. Kein Test. Nur ein Spiegel.

Fangen wir an.

**Deine Martina**

# Die große innere Leere

Nach dem Scheitern meines Ateliers, zwei Unfällen mit Knochenbrüchen und zwei Krebsdiagnosen fand ich lange keinen Grund mehr zu lachen. Was ich dabei erkannt habe: Wie stark eine große innere Leere alles in mir aufgefressen hatte. Meine Freude. Meinen Körper. Mein Tun. Meine Beziehungen.

Und trotzdem: Das Leben spricht deutlich, auf eine harte, klare Art. Und es gibt auch Antworten, wenn ich danach frage — Lösungen, die greifbar und machbar sind. "Wie könnte es gut ausgehen?", das ist eine Frage, die ich mir sehr oft stelle.

*Was habe ich falsch gemacht? Warum habe ich nicht losgelassen, was mir eindeutig schadet? Warum bleibe ich nicht bei mir?*

Diese urteilenden Fragen haben mich lange davon abgehalten, überhaupt erst anzufangen. Dabei war da vor allem eines: eine tiefe Erschöpfung von Körper und Seele, die ich zu lange stillschweigend ertragen habe. Aus Scham. Aus Rücksicht auf andere. Weil ich meine eigene innere Leere schlicht verdrängt habe.

## ÜBUNG

### Wo in deinem Leben ist gerade Leere?

Nimm dir fünf ruhige Minuten. Beantworte ehrlich, ohne zu bewerten:

1. Wo fühle ich mich gerade am leersten — Körper, Beziehungen, Arbeit, Freude?
2. Seit wann spüre ich das schon, wenn ich ehrlich bin?
3. Was habe ich bisher getan, um diese Leere nicht sehen zu müssen?

## Der Wendepunkt: Ich darf leben

Ich hatte in beiden Erkrankungen einen sehr kritischen Punkt. Beide Male stand ich am Rand des Lebens. Eigentlich fast schon dahinter. Durch Medikamente, eine unbekannte Allergie, durch meine ohnehin vorhandene Schwäche.

Ich erreichte einen Punkt, an dem mein Körper aufgab. Er hatte keine Kraft mehr, war einfach am Ende. Ich war in einem transzendenten Zustand, bereit zu gehen. Ohne Probleme, ohne Aufruhr, ohne traurige Gedanken.

In mir war nur ein Satz: "Okay, wenn meine Zeit jetzt um ist, bin ich bereit zu gehen. Wenn ich noch Einfluss darauf haben sollte, was jetzt geschieht — will ich bleiben und leben."

*Ich darf leben.*

**Mein Ja zum Leben war der erste Schritt.** Nicht das Ende der Krise — aber der Moment, in dem sich etwas gedreht hat. Danach kamen die Entscheidungen: nicht mehr aufzuschieben. Mich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Verantwortung zu übernehmen — im Kleinen wie im Großen. Und der Mut, auch zu scheitern, statt gar nicht erst anzufangen.

Für mich hilft dabei ein Bild: Kintsugi, die japanische Kunst, zerbrochenes Geschirr mit Gold zu reparieren. Krisen brechen uns nicht. Sie machen uns zu Kintsugi. Die Risse werden nicht versteckt — sie werden zu Gold.

## Dein Liebesbrief an dich selbst

Nach meiner zweiten Diagnose habe ich mir selbst einen Liebesbrief geschrieben. Nicht romantisierend, nicht schöngeredet — sondern ehrlich und wertschätzend, so wie ich mit einer guten Freundin sprechen würde. Ich lade dich ein, das Gleiche zu tun.

Du musst keine gesundheitliche Krise hinter dir haben, um diesen Brief zu schreiben. Jede Krise zählt — beruflich, privat, innerlich.

### ÜBUNG

#### Schreib dir selbst einen Brief

Nimm dir ein Blatt Papier oder die Zeilen unten. Beginne mit "Meine liebste ..." (dein Name) und lass dich von diesen Fragen leiten:

- Wenn meine Krise eine Farbe oder ein Lied wäre — welche/s wäre es?
- Welche Entscheidung oder Fähigkeit hat mich an mir selbst am meisten überrascht?
- Worauf bin ich, ganz ehrlich, am meisten stolz an mir?
- Wann habe ich gemerkt, dass ich aufgehört hatte, mich selbst zu lieben?
- Wie fühlt sich Selbstliebe heute für mich an?
- Welches kleine Ritual könnte mich künftig daran erinnern, mich selbst zu lieben?

---

---

---

---

---

---

## Grenzen setzen: Nein ist ein ganzer Satz

Es gibt äußere Grenzen: ungewollte Berührung, ignorierte Absagen, Geben, das nicht mehr wertgeschätzt wird. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen — **Nein ist ein ganzer Satz**. Ich muss es nicht begründen, nicht rechtfertigen, nicht erklären.

Und beim Geben entscheide ich heute bewusst, wie viel, wann und wem ich gebe. Dauerhaftes Geben ohne Gegenüber laugt aus — das musste ich erst lernen.

Aber die inneren Grenzen sind die eigentlich entscheidenden. Meine Werte und Bedürfnisse, die ich lange ignoriert habe, obwohl ich sie kannte. Meine Gefühle, als etwas Gültiges, Wichtiges. Und die Verantwortung für meine eigenen Reaktionen und Entscheidungen — unabhängig davon, was mir früher widerfahren ist.

*Ohne Grenzen funktioniert mein Leben nicht.*

Grenzen isolieren mich nicht von anderen. Sie zeigen nur, wo ich anfangen.

### ÜBUNG

#### Deine Grenze

1. Wo in meinem Leben wurde eine Grenze zuletzt überschritten — und ich habe nichts gesagt?
2. Was hat mich damals davon abgehalten, Nein zu sagen?
3. Welches Nein steht diese Woche an — und wie könnte ich es sagen, ohne mich zu rechtfertigen?

# Ich wähle mich

Mein erster Gedanke war: Wow, ja, genau, das ist es, das will ich, das brauche ich jetzt. Mein zweiter Gedanke war: Klingt das nicht egoistisch? Ich bin doch im Grunde ein Giver. Bin ich dann komplett auf mich gestellt und allein? Habe ich dann noch einen Wert — für irgendwas, für irgendjemanden?

Die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, sind meist die größten Unwahrheiten. Wir haben geglaubt, was uns jemand über uns mitgeteilt hat — als Kind, ohne es zu hinterfragen. Bis uns ein Ereignis, eine Person oder ein Zufall aufwachen lässt.

**Die wichtigste Person in meinem Leben bin ich — und niemand anders.** Wie soll ich Kraft haben für mein Leben, wenn ich mich nicht um mich kümmere? Wie will ich geben, wenn ich mir nicht gebe?

*Ich wähle, dass die Liebe zu mir extrem wichtig ist und die Grundlage für alles ist.*

## ÜBUNG

### Deine "Ich wähle mich"-Sätze

Schreib mindestens drei eigene Sätze, die mit "Ich wähle ..." beginnen. Sprich sie danach laut vor dem Spiegel:

---

---

---

## Freude PUR

Mein Jahr war hart. Streit, Dissonanzen, Unverständnis, Desinteresse — eine Lebenssituation, die kaum mehr zu ertragen war. Der daraus resultierende Stress wirkt sich aus: auf das Leben, auf die Befindlichkeit, auf die Entspannungsfähigkeit. Runterzukommen ist fast nicht mehr möglich, wenn das Nervensystem dauerhaft am Limit läuft.

Also habe ich mir eine einfache, aber verbindliche Frage gestellt: Woran habe ich Freude? Was lässt mein Herz hüpfen? Worüber kann ich lachen?

**Ich möchte nicht mehr in diesem Stress leben. Mein Grundgefühl für mein Leben ist Freude.** Und das gilt nicht nur für die schönen Dinge — auch für die lästigen Pflichten. Wie wäre es, die Dinge, die ohnehin anfallen, nicht mit einem "Ach" zu bedenken, sondern mit Freude zu erledigen? Mit dem Frieden, dass ich fähig bin, das zu tun?

### ÜBUNG

#### Deine Freude-Liste

Schreib mindestens sieben Dinge auf, die dein Herz hüpfen lassen — klein oder groß, alltäglich oder besonders. Dann wähle eines davon aus, das du diese Woche tust.

---

---

---

---

---

---

---

# Warum eigentlich nicht?

Es gibt immer viele Gründe, etwas zu tun — und genauso viele dagegen. Nicht zu tun heißt, die Chance zu verpassen, das zu leben, was man eigentlich zutiefst möchte. Was hält uns zurück? Angst, glaube ich, ist der wichtigste Faktor. Angst vor dem Scheitern. Angst vor Scham. Angst, den ersten Schritt zu tun, weil er falsch sein könnte.

Aber: Wenn es nicht versucht wird, weiß man es nicht.

Ich habe mit Mitte Januar eine eigene 100-Tage-Challenge begonnen — täglich ein 60-Sekunden-Video, ungeschnitten, unvorbereitet. Kein perfektes Umfeld, kein perfektes Licht. Einfach machen. Schon nach fünf Tagen war ich stolz: Ich hatte meine Angst überwunden. Ich hatte Freude dabei. Ich habe eine Bekannte inspiriert, es mir gleichzutun.

*Was, wenn wir aufhören, die Geschichten zu glauben, die andere über uns erzählen? Und die, die wir uns selbst erzählen?*

### ÜBUNG

#### Dein erster kleiner Schritt

1. Was habe ich schon lange vor mir hergeschoben, weil "es nicht perfekt genug" ist?
2. Welche kleinste, unperfekte Version davon könnte ich diese Woche einfach ausprobieren?
3. Was sage ich mir selbst, wenn die innere Stimme "Das schaffst du nicht" ruft?

# Zuversicht in schwierigen Zeiten

Zuversicht ist für mich ein festes Wissen, tief in mir, dass es gut ausgeht — auch, wenn ich in dem Moment nicht weiß, wie. Sie kommt nicht von allein. Sie will trainiert werden. Hier sind acht konkrete Wege, mit denen ich Zuversicht in schwierigen Zeiten wiedergefunden habe:

- 1 **Dankbarkeit praktizieren.** Täglich notieren, was gelungen ist und für welchen schönen Moment ich dankbar bin.
- 2 **Kleine Schritte gehen.** Auch kleine Fortschritte feiern, statt auf den großen Erfolg zu warten.
- 3 **Um Hilfe bitten.** Verletzlichkeit ist Selbstliebe. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche.
- 4 **Selbstliebe praktizieren.** Auf gute Ernährung achten, gut für den eigenen Körper sorgen.
- 5 **Meine Erfolge sehen.** Vergangene und aktuelle Erfolge bewusst anerkennen, statt sie kleinzureden.
- 6 **Meine innere Ausrichtung klären.** Die eigene Vision, das eigene Ziel benennen — das motiviert.
- 7 **Vertrauen aufbauen.** Immer wieder neu üben, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.
- 8 **Die Entscheidung treffen.** Sich täglich neu für die eigene Heilung und das eigene Wohlergehen entscheiden.

## Essenz

Es ist nicht leicht. Es ist harte Arbeit, täglich, manchmal minütlich. Zuversicht ist für mich ein Ja sagen zum Leben — auch, wenn es gerade richtig schlecht läuft.

# Vorbilder

Brauchen wir Vorbilder? Ich finde: ja, in jedem Alter. Nicht nur Kinder oder Jugendliche brauchen sie. Sie geben Halt, Inspiration, Werte, neue Perspektiven.

Meine eigenen Vorbilder waren selten perfekt. Meine Deutschlehrerin, deren ruhige, nachdenkliche Art mich geprägt hat. Meine Großtante, die roh und einfach lebte, als das noch niemand kannte, und mit über hundert Jahren noch Geschichten von ihren Reisen erzählte. Ein Sportler, dessen Haltung mich mehr beeindruckte als sein Sieg.

*Es wird sympathischer, wenn jemand authentisch ist und trotzdem Fehler oder Unvollkommenheit zeigt. Orientierung statt Perfektion.*

Vielleicht bist du selbst, ohne es zu merken, längst ein Vorbild für jemanden geworden. Für etwas, das dir selbstverständlich erschien — für andere aber eben nicht.

## ÜBUNG

### Deine Vorbilder

Wer hat dich geprägt — und warum genau diese Person? Welche eine Eigenschaft möchtest du dir von ihr abschauen? Und: Für wen könntest du selbst gerade ein Vorbild sein?

## Da geht noch was, weißt du.

Du bist jetzt durch acht Kapitel gegangen — durch die Leere, durch den Wendepunkt, durch Grenzen, durch die Wahl für dich selbst, durch Freude, durch den Mut zum Anfangen, durch Zuversicht und durch deine Vorbilder.

Nichts davon ist an einem Nachmittag erledigt. Manches dauert Jahre, bis wir bereit sind, hinzuschauen. Das ist so und vollkommen in Ordnung. Jede in ihrem eigenen Tempo, zu ihrer eigenen Zeit.

**Aber ich bin überzeugt: Es gibt immer mindestens eine Lösung. Jeder Mensch kann alles schaffen, was er sich vornimmt. Weiterentwicklung ist existentiell.**

Wenn du an einem Punkt stehst, an dem du merkst — allein komme ich gerade nicht weiter, ich brauche jemanden, der mich anschubst und begleitet — dann melde dich gerne bei mir. Genau dafür bin ich da.

*Da geht noch was, weißt du.*

Auf der nächsten Seite findest du deine Checkliste. Kein Test. Nur ein Spiegel für deinen eigenen Fortschritt.

# Fortschritt für dich selbst

Häkchen sind keine Noten. Sie sind ein Spiegel. Komm gerne in ein paar Wochen wieder hierher zurück und schau, was sich verändert hat.

## Die große innere Leere

---

- ☐ Ich habe ehrlich benannt, wo in meinem Leben gerade Leere ist.
- ☐ Ich habe erkannt, seit wann ich diese Leere schon spüre.

## Der Wendepunkt

---

- ☐ Ich habe meinen eigenen Liebesbrief an mich selbst geschrieben.
- ☐ Ich habe mindestens eine Entscheidung getroffen, die ich vorher aufgeschoben habe.

## Grenzen setzen

---

- ☐ Ich habe diese Woche mindestens einmal Nein gesagt — ohne mich zu rechtfertigen.
- ☐ Ich weiß, wo meine wichtigste innere Grenze gerade verläuft.

## Ich wähle mich

---

- ☐ Ich habe meine eigenen "Ich wähle ..." -Sätze aufgeschrieben.
- ☐ Ich habe sie mindestens einmal laut vor dem Spiegel gesagt.

## Freude PUR

---

- ☐ Ich habe meine Freude-Liste geschrieben.
- ☐ Ich habe diese Woche mindestens einen Punkt daraus wirklich getan.

## Fortschritt für dich selbst — Teil 2

### Warum eigentlich nicht?

---

- ☐ Ich habe benannt, was ich mir schon lange nicht mehr getraut habe.
- ☐ Ich habe eine kleine, unperfekte Version davon ausprobiert.

### Zuversicht

---

- ☐ Ich praktiziere Dankbarkeit — auch nur für einen Moment am Tag.
- ☐ Ich habe jemanden um Hilfe gebeten, statt alles allein zu tragen.
- ☐ Ich habe mir meine eigenen, vergangenen Erfolge bewusst gemacht.

### Vorbilder

---

- ☐ Ich weiß, welche Eigenschaft ich mir von meinem Vorbild abschauen möchte.
- ☐ Ich habe erkannt, für wen ich selbst gerade ein Vorbild bin.

### Ganz grundsätzlich

---

- ☐ Ich habe mir diese Woche bewusst Zeit für mich selbst genommen.
- ☐ Ich spüre: Da geht noch was.

#### Und jetzt?

Wenn du merkst, dass du dir Begleitung auf diesem Weg wünschst — ich bin für dich da. Schau auf [dr-martina-riedel.de](https://dr-martina-riedel.de) vorbei oder schreib mir einfach.

# Dr. Martina Riedel

MENTORIN · ANSCHUBSERIN · BLOGGERIN · SPEAKERIN

22 Jahre lang war ich Zahnärztin für Kieferorthopädie mit eigener Praxis — 27 Jahre insgesamt in diesem Beruf. Dann habe ich mich neu erfunden.

Heute begleite ich Frauen 55+, die eine persönliche oder gesundheitliche Krise hinter sich haben und eine innere Leere spüren — weil Sinn und Ziele fehlen. Mein Ziel für dich: mehr Sinn, mehr Freude, mehr Lebensqualität.

Meine Basis dafür ist keine reine Theorie, sondern eigene Erfahrung: Ich habe selbst Krisen durchlebt, zwei Krebserkrankungen überwunden und mich durch Ausbildungen in Gestalttherapie, Coaching, Schamanismus, Ausdrucksmalen und mehr immer weiterentwickelt.

Meine Haltung: Offenheit, Neugier und Authentizität — und die feste Überzeugung, dass es für jede Situation eine Lösung gibt.

---

***„Da geht noch was, weißt du.“***

---

**Website** — [dr-martina-riedel.de](https://dr-martina-riedel.de)

**Instagram** — [@dr\\_martina\\_riedel](https://www.instagram.com/dr_martina_riedel)

**Facebook** — [Dr. Martina Riedel](#)

**LinkedIn** — [Dr. Martina Riedel](#)

**YouTube** — [Dr. Martina Riedel](#)