

# Selbstwert

**SOS**

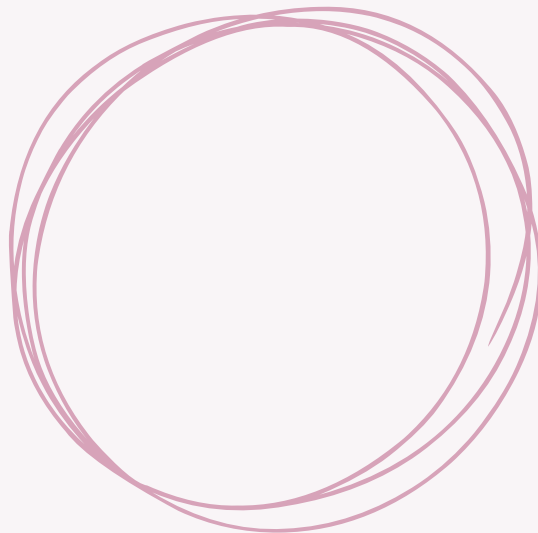
## Ein leises Blatt zum Aufatmen

Für Momente, in denen Du Dich selbst verlierst – und jemanden brauchst, der bleibt.

Kristin Agness

# Willkommen in Deinem leisen Raum

*Hey Du,  
dieses kleine Blatt ist kein Arbeitsblatt. Keine Aufgabe. Keine Lösung.  
Es ist wie ein Raum in Dir, in dem Du einfach da sein darfst.  
Vielleicht hörst Du gerade erst auf, Dich festzuhalten.  
Vielleicht atmest Du zum ersten Mal heute wirklich aus.  
Dann bleib einfach noch einen Moment hier.  
Mit Dir. Für Dich.*



# Ich bin hier



Was würde eine liebevolle Stimme in Dir jetzt sagen?



Du darfst fühlen – ohne zu wissen warum.



Du gehst heute einen kleinen Schritt – auf Dich zu.

*Wenn Dein Schmerz heute ein leiser Wunsch wäre –  
was würde er sich von Dir wünschen?*



# Herzpost – Ein stiller Brief an Dich



*Vielleicht brauchst Du heute keine Antworten –  
nur ein paar Worte an Dein Herz.*

Hey Du – vielleicht hast Du gerade einen dieser Momente hinter Dir,  
in denen alles zu viel war. Oder gar nichts mehr spürbar.  
Und trotzdem: Du bist hier. Und das allein... ist unfassbar kostbar.

Du musst nichts reparieren, um liebenswert zu sein.  
Du musst nichts leisten, um zu verdienen, gehalten zu werden. Nicht  
heute. Nicht jetzt. Nicht einmal von Dir selbst.

Ich weiß, Du gibst viel. Du denkst viel. Du fühlst tief.  
Und manchmal – verlierst Du Dich darin.  
Im Funktionieren. Im Zweifeln. Im Stillsein.  
Aber Du bist kein Fehler. Du bist Gefühl. Du bist Tiefe.  
Du bist die, die trotzdem noch atmet – auch wenn alles in ihr müde ist.

Vielleicht magst Du Dir heute nur eines versprechen:  
Dass Du bleibst. Nicht perfekt. Nicht stark. Nur echt.  
Du darfst weich sein. Du darfst lautlos sein.

Du darfst Dich heute einfach... lassen.  
Fallen lassen. Loslassen. Sein lassen.  
Du darfst Dich selbst sein lassen.

Und wenn Du Dich selbst nicht spüren kannst – ich spüre Dich.  
Und irgendwann wirst Du Dich auch wieder fühlen.  
Leise. Ganz.



## SEELENANKER - FÜR VERLETZLICHE STUNDEN

Ich darf mir selbst die Freundin sein, die bleibt.

Ich darf einfach ich sein – mit allem, was gerade da ist.

Ich muss nichts reparieren, um liebenswert zu sein.

Ich bin genau richtig. Jetzt. Hier. In mir.

Ich darf mich halten, auch wenn ich mich verloren fühle.

Wenn Du magst, lies diese Zeilen öfter. Oder trag sie bei Dir –  
wie einen stillen Schlüssel zurück zu Dir selbst.

# Ein letzter Impuls

Hey Du Liebe,  
wie schön, dass Du Dir diesen leisen Moment geschenkt hast.

Vielleicht war es nur ein Atemzug.  
Vielleicht ein stiller Gedanke.  
Vielleicht ein erstes kleines Ja zu Dir.  
Was auch immer es war – es war genug.  
Du warst genug. Und Du bist es immer noch. Bis ganz bald.

In stiller Nähe, Deine Kristin

