

Bernhard Wuthe

Innere Führung

Wie wir in herausfordernden Zeiten
wieder Kontakt zu unserer
inneren Weisheit finden



Praxiszentrum Sendling



Wenn Funktionieren nicht mehr reicht

Viele Menschen halten im Alltag lange durch.
Sie arbeiten. Sie kümmern sich.
Sie treffen Entscheidungen.
Sie erfüllen Erwartungen.

Und doch spüren sie innerlich:
Etwas wird schwerer.
Der Druck nimmt zu.
Die Freude wird leiser.
Die Orientierung geht verloren.

Vielleicht ist genau das der Moment,
an dem innere Führung wichtig wird.





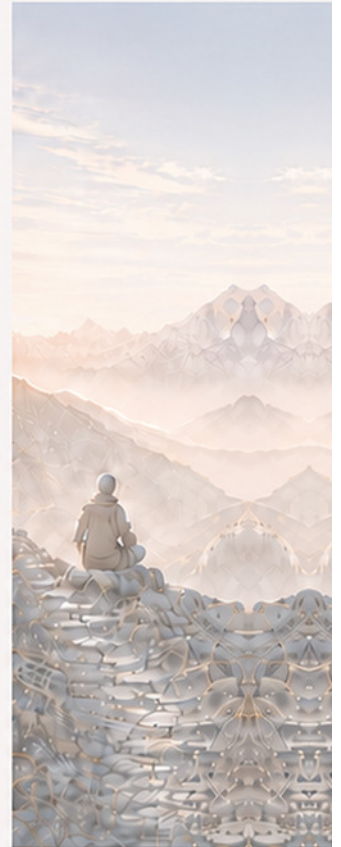
Was innere Führung bedeutet

Innere Führung beginnt mit einem anderen Kontakt zu uns selbst.

Sie bedeutet, wieder Zugang zu dem stilleren, Weiseren Teil in uns zu finden.

Zu dem Teil, der nicht nur reagiert, nicht nur kämpft und nicht nur funktioniert. Sondern wahrnimmt, unterscheidet und spürt, was wirklich stimmig ist.

Manche nennen das innere Weisheit. Andere Selbstkontakt, innere Stimme oder innere Orientierung.



Verantwortung für den inneren Raum

Innere Führung bedeutet auch, Verantwortung für den eigenen inneren Raum zu übernehmen.

Wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit?

Welchen Gedanken folge ich?

Welche Überzeugungen bestimmen mein Erleben?

Womit verbringe ich meine Zeit?

Was lasse ich täglich in mich hinein?

Und nun besonders wichtig: wie geht es mir damit?

Im Außen ist uns Verantwortung vertraut.

Wenn wir ein Auto fahren, müssen wir lenken, bremsen, abbiegen. Abstand halten und aufmerksam bleiben.

Innerlich ist es ähnlich.

Auch unser Geist bewegt sich.

Er folgt Gedanken, Bildern, Sorgen, Erinnerungen und alten Mustern.

Innere Führung

bedeutet, nicht jedem Impuls blind zu folgen.

Wir lernen innezuhalten.

Zu unterscheiden.

Neu auszurichten.

Und bewusster zu wählen, welchem inneren Weg wir folgen.

So entsteht Bewusstheit.

Und mit der Bewusstheit beginnt ein neuer Umgang mit uns selbst.

Warum das heute so wichtig ist

Wir leben in einer Zeit, die viel von uns fordert.
Außen ist immer mehr in Bewegung – und innen
verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst.

*In solchen Zeiten
brauchen wir nicht
noch mehr Informationen.
Wir brauchen wieder
innere Orientierung.*

Viele Menschen spüren:



Unsicherheit

Ich weiß nicht genau, wohin.
Es fehlt Orientierung, Sicherheit
oder ein klarer nächster Schritt.



Informationsflut

Zu viele Eindrücke, Nachrichten,
Bilder, Meinungen und Reize
strömen gleichzeitig auf uns ein.



Druck

Erwartungen, Verantwortung,
Termine und innere Antreiber
erzeugen Spannung und Enge.



Erschöpfung

Die eigenen Kräfte laden nicht
mehr richtig auf. Ruhe reicht
nicht mehr aus, um wieder
wirklich frisch zu werden.



Innere Überforderung

Im Inneren läuft zu viel gleichzeitig.
Gedanken, Gefühle, Aufgaben und
Konflikte lassen sich kaum
noch sortieren.



Innere Führung hilft uns, inmitten all dessen
wieder bei uns selbst anzukommen.

Klarer. Ruhiger. Stärker.

Vielleicht kennst du das



Du bist müde,
aber der Kopf läuft weiter.



Du funktionierst,
aber fühlst dich innerlich
nicht mehr verbunden.



Du weißt viel über deine Aufgaben,
aber wenig darüber, was du
wirklich brauchst.



Du spürst Druck,
aber findest keinen Raum
für dich.



Du merkst, dass du etwas
verändern müsstest, weißt aber
nicht, wo du beginnen sollst.



Dann kann es hilfreich sein,
nicht allein weiterzudenken.

Drei Fragen für einen Moment innerer Führung

1.



Was beschäftigt mich gerade wirklich?

2.



Wo kämpfe ich innerlich gegen etwas an?

3.



Was wäre jetzt ein kleiner, stimmiger nächster Schritt?



Nicht die große Lösung. Nicht der perfekte Plan.
Nur ein ehrlicher nächster Schritt.

Mein Weg

Seit über 35 Jahren begleite ich Menschen in inneren Prozessen.

Mein Weg begann früh mit der Frage, was Menschen wieder in Verbindung mit ihrer Kraft, ihrer Wahrnehmung und ihrer inneren Orientierung bringen kann.

Nach meiner Heilpraktiker-Ausbildung führten mich lange Reisen nach Indien und Nepal, in den Himalaya und viele Jahre später nach Tibet zum Mount Kailash.

Diese Wege haben meine Arbeit geprägt: Veränderung entsteht nicht nur durch Verstehen. Sie entsteht durch Erfahrung, Wahrnehmung und echte innere Begegnung.



35+
Jahre Erfahrung



1000+
Klient:innen



Meine Arbeit



In meiner Praxis geht es nicht darum, sofort funktionieren zu müssen oder alles hinzuschmeißen.

Es geht darum, einen ruhigen, sicheren Raum zu öffnen.

Einen Raum, in dem sichtbar werden darf, was im Alltag oft überdeckt wird: innere Konflikte, Erschöpfung, Druck, alte Muster, ungehörte Anteile, wichtige Entscheidungen.

Vieles wird erst veränderbar, wenn es gesehen werden darf.

Meine Arbeit ist prozessorientiert, erfahrungsbasiert und individuell.



Nicht jeder Weg ist leicht.
Aber jeder Schritt in Richtung
Innen führt näher zu *dir*.

Wie eine Begleitung aussehen kann



Einladung zum Erstgespräch

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, hinzuschauen.
Nicht erst, wenn nichts mehr geht.
Nicht erst, wenn der Körper deutlicher wird.
Nicht erst, wenn der innere Druck
zu groß geworden ist.

Manchmal beginnt Veränderung
mit einem einfachen Gespräch.

In einem Erstgespräch schauen wir gemeinsam:
Wo stehst du gerade?
Was bewegt dich wirklich?
Welche Form von Unterstützung
könnte sinnvoll sein?



Vereinbare jetzt ein
unverbindliches
Erstgespräch.



Kontakt

Bernhard Wuthe
Heilpraktiker



Praxiszentrum Sendling

Jean-Paul-Richter-Str. 3
81369 München



Telefon: 0171-3888108



Mail: praxis@bernhard-wuthe.de



Web: www.burnout-therapie-muenchen.de



Bernhard Wuthe

*Innere Führung beginnt oft mit einem Moment,
in dem wir wieder ehrlich bei uns ankommen.*

