

**Der Balanceakt zwischen  
stark sein müssen  
und  
sich selbst nicht verlieren**

Ein Erfahrungsbericht von Nadja Werthmüller

VASK Aargau - 11. Mai 2023



# ATMEN

# Über mich



- 48 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern
- Bis 2021 berufliche Karriere im Versicherungsbereich
- Von 2013 – 2021 als Head of Insurance Risk Management verantwortlich für die weltweiten Versicherungsbelange des ABB-Konzerns
- Seit 2022 als Persönlichkeitsentwicklungs- & Resilienz-Coach für Manager und Führungskräfte (mit Schwerpunkt belastete Kindheit) tätig
- Aufgewachsen ohne Vater als einziges Kind einer depressiven und alkoholabhängigen Mutter

# ATMEN

# Wie hat mich meine Kindheit geprägt?

Gesamtes Verhalten als Erwachsene wurde stark geprägt:

1. **Mein „Normal“ nicht Durchschnitt**
2. Anstrengendes Streben nach Perfektion
3. Hilfe annehmen ein Zeichen von Schwäche
4. **Pausen machen und sich ausruhen als unnötig erachtet**
5. Gefühle unterdrückt
6. Bedürfnisse nicht gekannt
7. Stark harmoniebedürftig, Konflikte gescheut
8. **Körperliche Verspannungen**



# Wie hat mich meine Kindheit geprägt?

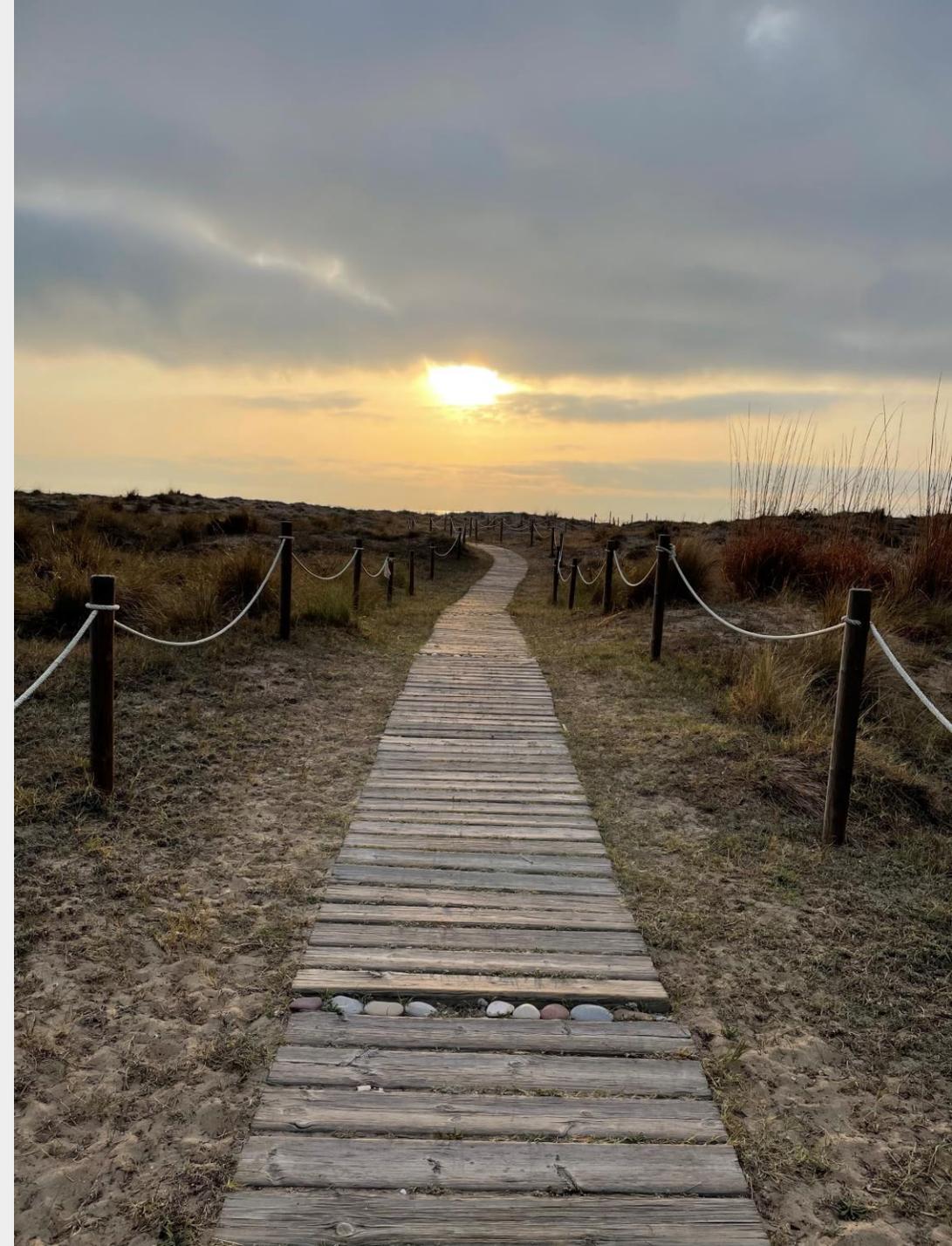
Gesamtes Verhalten als Erwachsene wurde stark geprägt:

- 9. Sehr widerstandsfähig**
10. Äusserst zuverlässig
- 11. Grosses Durchhaltevermögen**
- 12. Immer optimistisch**
13. Dankbar, für alles, was ich bin und habe

# Meine Erkenntnisse

Schwerer Rucksack aus Vergangenheit muss nicht lebenslang getragen werden:

1. **Verantwortung für sich selbst übernehmen**
2. Nicht perfekt sein müssen
3. Wünsche äussern
4. NEIN sagen ist ok
5. **Jeder muss Energie aufladen**
6. Darüber sprechen, sich zeigen
7. **Hilfe suchen und annehmen**



# Butterfly-Hug





# **Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Für Fragen oder einen vertieften Austausch  
stehe ich gerne zur Verfügung!**

**Nadja Werthmüller  
Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz-Coaching**

**mail@nadjawerthmueller.com  
+41 79 264 60 36  
www.nadjawerthmueller.com**