

A stylized illustration of a person walking away from the viewer on a two-lane road that stretches into the distance. The road has a dashed yellow center line and solid white edge lines. The landscape is hilly with sparse vegetation, and the sky is filled with soft, white clouds. The overall tone is light and airy.

5 Learnings aus dem Interview zum Thema Sichtbarkeits-Blockaden von Leonie Walter

1. Sichtbarkeit scheitert selten an fehlendem Wissen

Viele wissen genau, was sie tun müssten, um sichtbar zu werden. Sie kennen die Plattformen, die Formate und sogar die richtigen Inhalte. Trotzdem kommen sie nicht ins Handeln oder brechen immer wieder ab.

Leonie erklärt, dass das oft kein Motivationsproblem ist, sondern ein **inneres Schutzmechanismus**. Der Körper versucht, alte Erfahrungen zu vermeiden, die sich unsicher angefühlt haben.

Solange diese inneren Signale aktiv sind, hilft auch die beste Strategie nur begrenzt. Sichtbarkeit wird erst dann leichter, wenn der innere Widerstand ernst genommen und gelöst wird.

2. Perfektionismus ist oft eine versteckte Blockade

Viele Menschen arbeiten extrem viel an ihren Inhalten, ohne sichtbar zu werden. Sie schreiben Beiträge mehrfach um, suchen ewig nach dem passenden Bild oder verschieben das Posten auf „einen besseren Zeitpunkt“.

Die Erkenntnis

Im Interview wird klar: Das ist kein hoher Anspruch, sondern häufig ein Ausdruck von Angst.

Der Mechanismus

Beschäftigt sein fühlt sich sicherer an als sich zu zeigen.

Die Chance

Wer das erkennt, kann aufhören, sich selbst dafür zu verurteilen.

Stattdessen wird sichtbar, wo man wirklich ansetzen darf, um wieder ins Handeln zu kommen.



3. Alte Schulerfahrungen wirken oft stärker als gedacht

Leonie beschreibt sehr eindrücklich, wie prägend Erlebnisse aus der Schulzeit sein können. **Bloßgestellt werden, ausgelacht werden oder vor anderen scheitern** – solche Situationen speichern sich tief im Körper ab.

Auch Jahrzehnte später können sie dazu führen, dass jemand sich nicht traut, vor anderen zu sprechen oder sich öffentlich zu zeigen. Das passiert nicht bewusst, sondern automatisch.

Das Interview macht deutlich, wie wichtig es ist, diese Zusammenhänge zu erkennen. Denn erst dann kann sich das alte Gefühl von Gefahr lösen.

4. Manche Blockaden stammen nicht aus dem eigenen Leben

Ein besonders spannender Aspekt des Gesprächs ist der Blick auf **transgenerationale Muster**. Erfahrungen früherer Generationen können heute noch wirken, auch wenn man sie nicht kennt.

Das Phänomen

Der Körper reagiert dann auf alte Warnsignale, obwohl die Situation heute sicher ist. Muster wie Pranger oder Scheiterhaufen wirken bis heute.

Die Lösung

Die Muster müssen nicht im Detail recherchiert werden (von wem stammen sie, was ist passiert?), um sie zu lösen.

Entscheidend ist, dass sie erkannt und auf körperlicher Ebene verändert werden. Das kann große Erleichterung bringen und neue Freiheit ermöglichen.

5. Sichtbarkeit ist ein Freiheitsthema, kein Mutthema

Ein zentraler Gedanke des Interviews ist, dass Sichtbarkeit nicht bedeutet, sich zu überwinden oder zusammenzureißen. Es geht nicht darum, trotz Angst zu funktionieren.

Es geht darum, die innere Handbremse zu lösen.



Blockaden lösen

Wenn Blockaden verschwinden, entsteht Mut fast von selbst.



Sicherheit spüren

Menschen fühlen sich sicherer, klarer und präsenter.



Leichtigkeit erleben

Sichtbarkeit wird dann nicht anstrengend, sondern selbstverständlich.

Genau das macht langfristig den Unterschied.

Reflexionsfragen

- In welchen Situationen bremse ich mich selbst aus, obwohl ich eigentlich sichtbar sein möchte?
- Wo verliere ich viel Zeit mit Vorbereitung, ohne wirklich ins Tun zu kommen?
- Welche Erfahrungen aus Schule oder früherem Berufsleben könnten mich heute noch beeinflussen?
- Wie reagiere ich innerlich auf Kritik oder die Vorstellung davon?
- In welchen Momenten fühlt sich Sichtbarkeit für mich unsicher an?
- Wo sage ich mir selbst Gründe, warum es „gerade nicht passt“?
- Welche Rolle spielt Perfektionismus in meinem Alltag?
- Gibt es Themen, die ich lieber vermeide, obwohl sie wichtig wären?
- Wann habe ich zuletzt gespürt, dass ich mich zurückhalte?
- Was würde sich verändern, wenn Sichtbarkeit sich sicher anfühlen würde?
- Welche Muster wiederholen sich bei mir immer wieder?
- Was kostet es mich, wenn ich diese Blockaden nicht angehe?
- Wo wünsche ich mir mehr Leichtigkeit im Außen?
- Welche kleinen Schritte könnte ich gehen, wenn die Angst weniger wäre?

Du möchtest deine Muster kennenlernen?

Dann schau doch mal in einem der kommenden Live-Webinare vorbei.

Hier kannst du dich kostenfrei anmelden:

> <https://Webinar.LeonieMarkus.de/block>

Oder melde dich bei Leonie für ein kostenfreies Kennenlern-Gespräch (30 Minuten am Telefon):

<https://LeonieMarkus.de/termin>

