



ALINA JESSL



ALINA BEI DIR
IM PODCAST



MEINE GESCHICHTE IN DEINEM PODCAST

Wie`s bei mir begann?

Alles mit meiner eigenen persönlichen Geschichte- meiner früheren Version, die genauso ins struggeln kam, wie meine jetzigen Klientinnen.

Ich nehme die Zuhörerinnen mit auf meinen Weg: vom äußeren Erfolg zur inneren Leere, vom Verdrängen zur bewussten Entscheidung für ein Leben, das sich echt anfühlt. Es geht um Kontrolle, Leistungsdruck und Burnout. Jedoch geht es genauso um Mut & Selbstverantwortung.

Mein „neuer“ Weg hat vor 7 Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung begonnen. Anfangs aus der Motivation endlich mein kritisches Essverhalten, welches mich ein Leben lang begleitete, zu heilen. Dann fand ich über dieses Thema immer mehr Zugang zu mir selbst.

Entdeckte mich, meine Wünsche, meine Träume. Rückblickend kam es mir vor, als wäre ich in ein Wunderland gepurzelt. Unglaublich fasziniert von all den unfassbaren Möglichkeiten, die sich abseits des geradlinigen gesellschaftlichen Wegs boten, begann ich, alles zu hinterfragen.

- **Wer bin ich eigentlich?**
- **Wer will ich sein?**
- **Was blockiert mich?**
- **Was für ein Leben will ich führen?**

Einerseits war ein Feuer in mir entfacht, andererseits war ich noch nie so verloren. Vieles von dem, was ich mir bisher selbst erzählte, funktionierte einfach nicht mehr. Nichts passte mehr. Irgendwie passte ich nicht mehr...Es war wild. Anstrengend. Fordernd. Intensiv. Und vor allem war es eines: ES WAR ES WERT.

Hier auch noch ein bisschen mehr über mich:

<https://www.alina-jessl.de/blog/my-story/>





MÖGLICHE SCHWERPUNKTE

Ich spreche über Themen, die ich selbst erlebt habe und in denen ich eine Erkenntnis gefunden habe, die mich im Leben weitergebracht hat.

1 Persönlichkeitsentwicklung: Vom „Lost sein“ zur Berufung

Ich spreche darüber, wie es sich anfühlt, „alles richtig zu machen“ – und sich trotzdem leer zu fühlen. Wie Sinnkrisen entstehen, warum sie kein Rückschritt, sondern ein Wendepunkt sind – und wie man aus Orientierungslosigkeit echte Klarheit entwickelt. Immer verbunden mit meiner eigenen Geschichte: vom Funktionieren hin zu einem Leben, das sich wirklich nach mir anfühlt.

2 Burnout & mentale Erschöpfung: Der Wake-up-Call, der alles verändert.

Burnout ist für mich kein reiner „Zusammenbruch“, sondern ein radikaler Wendepunkt. Ich teile, wie mich meine Erschöpfung gezwungen hat, ehrlich hinzuschauen – und warum ich danach kompromissloser geworden bin, was meine Bedürfnisse, Grenzen und mein Glück angeht. Es geht darum, die Wahrheit hinter dem Burnout zu erkennen – und ihn als Startpunkt für echte Veränderung zu nutzen.

3 Selbstfindung & Mut zur Veränderung:

Wer bin ich wirklich? Ich spreche darüber, warum so viele Menschen gar nicht wissen, wer sie wirklich sind – und wie man beginnt, sich diese Frage ehrlich zu stellen. Warum Mut dabei der entscheidende Faktor ist – nicht, weil man keine Angst hat, sondern weil man trotzdem losgeht. Und warum echte Veränderung immer mit Selbstverantwortung beginnt.





4 Good Girl Area is over: Raus aus Anpassung, rein in Selbstbestimmung

Ich spreche darüber, wie es sich anfühlt, „alles richtig zu machen“ – und sich trotzdem leer zu fühlen. Wie Sinnkrisen entstehen, warum sie kein Rückschritt, sondern ein Wendepunkt sind – und wie man aus Orientierungslosigkeit echte Klarheit entwickelt. Immer verbunden mit meiner eigenen Geschichte: vom Funktionieren hin zu einem Leben, das sich wirklich nach mir anfühlt.

5 Kreative Persönlichkeitsentwicklung & Coaching

Visionen wirklich leben. Ich arbeite mit einem wertbasierten, kreativen Ansatz, der über klassisches Coaching hinausgeht. Mit meinem Konzept „Alice Rising“ verbinde ich innere Klarheit mit kreativen Methoden, um Visionen nicht nur zu denken, sondern zu erleben und umzusetzen

Wie ich so klinge?

Hier hörst du mich als Gast:

<https://open.spotify.com/episode/1pKCgAL9IISvSjrtStDWnt?si=-rDYqGPISsuLAfpyHnIVlw>

ICH FREUE MICH AUF DICH!



SCHREIB MIR JETZT
COACHING@ALINA-JESSL.DE

