

DU BIST STARK & SELBSTBEWUSST
ALLES WAS DU SUCHST,
BIST DU LÄNGST!



IN 7 TAGEN ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN, KLARHEIT
& INNERER RUHE - OHNE DICH ZU VERSTELLEN.

BEGLEITSCHUTZ

Einleitung

Stell dir vor, du sitzt mit diesem Workbook an einem ruhigen Ort. Vielleicht mit einer warmen Tasse Tee in der Hand, während du tief durchatmest und spürst: Jetzt ist endlich Zeit für mich. Und vielleicht ist da gleichzeitig dieses leise Gefühl in dir: „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“ Genau deshalb ist dieses Workbook entstanden. Nicht, um dich zu überfordern oder zu verwirren, sondern um dich zu entlasten und dir Schritt für Schritt den Raum zu geben, innere Stärke, Klarheit und Vertrauen in dich selbst aufzubauen.

Oft versuchen wir, alles auf einmal zu verändern. Wir wollen sofort alles verstehen, alles umsetzen, alles richtig machen. Doch genau das führt häufig dazu, dass wir uns verlieren und überfordert fühlen und am Ende bleibt nichts wirklich hängen. In diesem Workbook geht es nicht darum, möglichst viel auf einmal zu machen, sondern darum, dich auf eine einzige Sache zu konzentrieren.

Stell dir vor, du bist Fußballerin. Wenn du lernen willst, perfekte Freistöße zu schießen, trainierst du nicht gleichzeitig Ecken, Elfmeter und Pässe. Du konzentrierst dich so lange auf eine Bewegung, bis sie ganz natürlich aus dir herausfließt. Oder denk an Selbstverteidigung: In einer Stresssituation gibt es unzählige Möglichkeiten zu reagieren, aber dein Körper wird nur das abrufen, was du wirklich verinnerlicht hast. Deshalb übst du eine Technik, bis sie automatisch funktioniert. So, wie beim Autofahren, wenn du ohne nachzudenken in den nächsten Gang schaltest.

Genauso ist es mit diesem Workbook. Es will dich nicht mit Informationen überfluten, sondern dir helfen, in deinem Tempo neue Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten zu verankern. Es geht nicht darum, alles gleichzeitig zu verstehen oder umzusetzen, sondern Schritt für Schritt bewusster zu werden, zu fühlen und zu wachsen. Echte Veränderung entsteht nicht durch Druck oder Perfektion, sondern durch Präsenz, Wiederholung und das Vertrauen, dass du genau da bist, wo du gerade sein solltest.

Darum: Fokussiere dich immer nur auf eine Übung, einen Gedanken, einen Moment. Lies langsam, atme tief und gib dir die Zeit, alles wirklich zu fühlen. So verankerst du was du lernst tief in dir, bis es eines Tages ganz selbstverständlich aus dir heraus geschieht. So entsteht die Veränderung.

Ruhig, klar und nachhaltig.

Selbstbewusstsein ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die DU lernen und stärken kannst. Der erste Schritt ist, sich selbst besser zu verstehen und ehrlich hinzuschauen.

Ablauf deines Workbooks

Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt und ganz in deinem Tempo. Es geht nicht darum, alles an einem Tag zu schaffen, sondern darum, dich wirklich auf jede Übung einzulassen, sie zu spüren und bewusst wahrzunehmen, was sie in dir bewegt.

Nimm dir bitte genügend Zeit für jede Aufgabe. Lies die Übungen achtsam und fühle in dich hinein, bevor du beginnst zu schreiben. Dieses Workbook lebt davon, dass du dich auf eine Sache fokussierst, auf einen Gedanken, einen Moment.

So funktioniert dein Workbook

1. DIE DREI ÜBUNGEN:

Zu Beginn erwarten dich drei aufeinander aufbauende Übungen. Jede von ihnen hilft dir, dich selbst besser zu verstehen, alte Muster zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Nimm dir für jede Übung so viel Zeit, wie du brauchst. Es gibt kein richtig oder falsch, kein „zu schnell“ oder „zu langsam“. Erlaube dir, in Ruhe in jede Aufgabe einzutauchen und zu spüren, was sie in dir auslöst.

2. DIE PRAXISRUNDE: DEIN 7-TAGE-FOKUS

Nach den drei Übungen folgt eine einzige Praxisübung - dein persönlicher 7-Tage-Fokus. Diese Übung ist wie ein Mantra: etwas, das du sieben Tage lang jeden Tag bewusst wiederholst, um es tief in dir zu verankern.

Es geht nicht darum, ständig etwas Neues zu tun, sondern darum, eine Erkenntnis wirklich zu leben. Durch die tägliche Wiederholung stärkst du dein Bewusstsein und lässt dein Unterbewusstsein das Neue Schritt für Schritt verinnerlichen.

Mit jedem Tag wird die Übung natürlicher, klarer und selbstverständlicher bis sie zu einem Teil von dir wird.

Bleib dabei achtsam und präsent. Qualität ist hier wichtiger als Quantität. Es zählt nicht, wie oft du es machst, sondern, wie bewusst du es tust.

Deine Aufgabe: Wähle diese eine Übung, führe sie sieben Tage lang täglich durch mit Ruhe, Fokus und offenem Herzen. Mach sie zu deinem kleinen täglichen Ritual, am besten zu einem festen Zeitpunkt, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen. Beobachte, was sich in dir verändert, was leichter wird, was sich öffnet.

3. REFLEXION: DEINE VERÄNDERUNG SICHTBAR MACHEN

Am Ende dieser sieben Tage nimmst du dir Zeit, um zu reflektieren: Was hat sich verändert? Wie fühle ich mich? Welche Gedanken, Reaktionen oder Gefühle haben sich verschoben?

All diese Erfahrungen prägen, wie du über dich denkst. Doch es ist möglich, neue Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu entwickeln. Dieses Workbook unterstützt dich dabei.

ERLAUBE DIR, LANGSAM ZU SEIN.

Dieses Workbook ist kein Wettrennen, sondern ein liebevoller Prozess, der dich Schritt für Schritt zurück zu dir selbst führt. Fokussiere dich, spüre hinein, wiederhole und beobachte, wie sich mit jedem Tag etwas in dir verändert.

WAS SIND SELBSTWERT UND SELBSTBEWUSSTSEIN?

Selbstwert bedeutet, wie du über deinen eigenen Wert denkst. Es ist das Gefühl: „Ich bin gut so, wie ich bin.“

Selbstbewusstsein bedeutet, dass du dir deiner selbst bewusst bist. Deiner Stärken, Bedürfnisse und Grenzen, und danach handelst. Beides hängt eng zusammen. Wenn dein Selbstwert niedrig ist, fällt es schwer, selbstbewusst zu handeln. Wenn du dich nie traust, dich zu zeigen, bleibt dein Selbstwert schwach.

WARUM VIELE FRAUEN DAMIT SCHWIERIGKEITEN HABEN

Ein geringer Selbstwert entsteht selten von heute auf morgen. Oft steckt eine längere Geschichte dahinter:

- Häufige Kritik in der Vergangenheit, statt Ermutigung
- Das Gefühl, immer gefallen zu müssen und nicht authentisch sein zu dürfen
- Vergleiche mit anderen
- Perfektionismus, der dazu führt, dass DU dich nie gut genug fühlst

Diese bewusste Rückschau hilft dir, selbst die Fortschritte zu erkennen und motiviert dich, weiterzugehen. Manchmal sind es die leisen Veränderungen, die den größten Unterschied machen.

Übung 1: Dein aktuelles Selbstbild erkennen

Bevor du dein Selbstbewusstsein stärken kannst, musst du wissen, wie du gerade über dich denkst. Deine Gedanken prägen deine Gefühle und dein Verhalten.

ÜBUNG

Schreibe drei bis fünf häufige Gedanken über dich selbst auf. Negative und positive.

1. Beispiele:

- Ich bin nicht interessant genug
- Ich mache oft Fehler
- Ich bin zu sensibel

2. Ordne jeden Gedanken ein: positiv, neutral oder negativ

3. Wähle zwei negative Gedanken und beantworte:

- Woher kommt dieser Gedanke?
- Ist er wirklich wahr oder nur eine alte Geschichte?
- Was würde ich lieber über mich glauben?

Reflexion: Wie fühlst du dich, wenn du deine Gedanken aufgeschrieben hast? Was würde sich verändern, wenn du anders über dich denken würdest?

Dein Arbeitsblatt für Übung 1:

ALLES WAS DU SUCHST, BIST DU LÄNGST!

Übung 2: Der innere Kritiker und der innere Freund

Jede Frau hat eine innere Stimme. Manchmal unterstützt sie, manchmal kritisiert sie. Dieser innere Kritiker hat früher oft versucht, dich zu schützen vor Ablehnung, Fehlern oder Enttäuschung. Heute hindert er dich jedoch oft daran, selbstbewusst zu handeln.

ÜBUNG

1. Schreibe fünf Sätze auf, die dein innerer Kritiker häufig sagt.

Beispiele:

- Du bist nicht gut genug
- Andere machen das besser
- Wenn du dich zeigst, wirst du abgelehnt

2. Formuliere jeden Satz so liebevoll um, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest

Beispiel 1:

Kritikerin: „Du bist nicht schön genug, um gesehen zu werden.“

Freundin: „Ich darf mich zeigen, so wie ich bin. Meine Ausstrahlung kommt von innen.“

Beispiel 2:

Kritikerin: „Du bist zu leise, niemand nimmt dich ernst.“

Freundin: „Ich darf in meinem Tempo sprechen und trotzdem gehört werden. Meine Worte haben Gewicht.“

Reflexion: Welche Wirkung haben die neuen Sätze auf dich?

Wie kannst du sie im Alltag bewusst einsetzen?

Dein Arbeitsblatt für Übung 2:

ALLES WAS DU SUCHST, BIST DU LÄNGST!

Goodie-Übung: Dein Erinnerungsfoto

Als Bonus möchte ich dir eine weitere, kraftvolle Übung mitgeben. Sie hilft dir, dich daran zu erinnern, dass du bereits eine starke, selbstbewusste Version von dir kennst und dass sie immer noch in dir steckt.

ÜBUNG

1. Suche ein Foto von dir heraus, auf dem du dich gut gefühlt hast
 - Es kann ein aktuelles oder ein älteres Bild sein
 - Wichtig ist, dass du dich darauf wiedererkennst
2. Drucke das Foto aus (z.B. bei Rossmann)
3. Schreibe daneben oder auf die Rückseite:
 - Wie war diese Frau damals?
 - Was hat sie gefühlt?
 - Was hat sie über sich geglaubt?
 - Wofür war sie dankbar?
 - Was hat sie stark gemacht?
4. Lies das Geschriebene laut vor und spüre die Verbindung
 - Diese Frau auf dem Foto bist du. Du warst schon einmal selbstbewusst und stark. Du kannst jederzeit wieder zu ihr zurückfinden.

7-Tage-Selbstwert-Challenge

Wähle dein persönliches Mantra aus Übung 3 und wiederhole es sieben Tage lang jeden Morgen laut vor (z.B. im Bett, nach dem Aufstehen oder vor dem Spiegel).

Beobachte, wie sich deine Gedanken, dein Körpergefühl und deine Stimmung verändern.

Dein nächster Schritt

Wenn du spürst, dass dich etwas aus der Vergangenheit zurückhält oder bestimmte Situationen immer wiederkehren, kann es hilfreich sein, tiefer zu gehen.

In einem persönlichen Coaching können wir gemeinsam diese Themen auflösen und neue, stärkende Muster verankern, damit du frei und selbstbewusst bist.

Ich freue mich von Dir zu hören.

Dein Christian