



Fünf Wege, um als selbstständige Frau nicht an Selbstzweifel und Selbstsabotage zu scheitern.

Es gibt Momente, in denen wir plötzlich wissen, was der nächste Schritt ist.

Weil wir wieder mit uns selbst verbunden sind.

In diesem Guide zeige ich dir...

Warum Selbstführung nicht im Kopf beginnt – sondern in deinem Körper.

Und wie du mit einfachen Bewegungen in echte Präsenz kommst.

Bonus

3 Methoden
um sofort in Gesprächen souveräner
zu wirken ohne viel Zeit und
Energieaufwand

Der Guide für selbstständige Frauen, Trainerinnen und Coaches

Denn das Wichtigste in deinem Business ist die Beziehung zu dir selbst.

Vorwort

Liebe Leserin,

Wenn du diesen Guide liest hast du bestimmt schon viel ausprobiert.

Du hast viel gelernt.
Bücher gelesen.
Podcasts gehört.
Fortbildungen besucht.

Du weißt, wie wichtig Sichtbarkeit, Klarheit und Positionierung sind.
Und trotzdem gibt es Momente, in denen du zögerst.

Du verschiebst Entscheidungen.
Du zweifelst an dir.
Du hältst dich zurück.
Nicht, weil dir Wissen fehlt.
Sondern weil etwas in dir noch nicht bereit ist.

Ich glaube, dass genau hier der Unterschied zwischen Verstehen und Verkörpern liegt.
Viele Veränderungen bleiben oberflächlich, weil sie nur unseren Verstand erreichen.

Nachhaltige Entwicklung beginnt jedoch dort, wo unser Körper eine neue Erfahrung macht.
Eine Erfahrung von Sicherheit.
Von Präsenz.
Von Klarheit.
Von Vertrauen.

Genau darum geht es in diesem Guide.
Nicht darum, noch mehr Wissen anzusammeln.

Sondern darum, neue Erfahrungen zu machen, die du in deinem Alltag immer leichter abrufen kannst.

Viel Spaß bei den nächsten Aha-Momenten!



AUTORIN: Dana Wilfert

Gründerin von FREJA - move relax lead

- Tanztherapeutin & -pädagogin, PMR
- Coach für Energieheilung, Trainerin für Essence of Bellydance, Traumapädagogin
- Dipl. Landschaftsarchitektur
- 15 Jahre Erfahrung in der Begleitung und Führung von Menschen, jeden Alters
- drei Jahre in der Selbstständigkeit

Welche Geschichte erzählst du dir jeden Tag ?

„Die Geschichten, die wir jeden Tag über uns selbst erzählen, prägen die Entscheidungen, die wir treffen.“

Vielleicht klingt deine Geschichte im Moment so:

“Ich bin noch nicht gut genug.”

“Andere sind weiter als ich.”

“Ich muss erst noch mehr lernen.”

“Ich darf keine Fehler machen.”

“Ich muss mich beweisen.”

Vielleicht haben dich diese Überzeugungen einmal geschützt.

Heute halten sie dich möglicherweise davon ab, deinen Platz wirklich einzunehmen.

Die gute Nachricht ist:
Es sind keine Tatsachen,
es sind nur Stories.

Und jede Geschichte kann neu geschrieben werden.
Du entscheidest, welche Geschichte du ab heute leben möchtest.

1.Schritt - stelle dir diese Frage

Reflexion

Nimm dir einen Moment Zeit.
Beende die folgenden Sätze:

Die Story, die ich heute über mich erzähle, lautet ...

...

Die Geschichte, die ich ab heute leben möchte, lautet ...

...

Warum Veränderung im Körper beginnt

Unser Körper speichert Erlebtes.

“Es gibt Momente, in denen du einen vertrauten Song hörst und sofort entsteht ein Gefühl.”

Oder du betrittst einen bestimmten Ort und dein Körper erinnert sich an eine frühere Erfahrung.

Genau deshalb können wir auch neue Erfahrungen in ihm verankern.



Wenn du immer wieder erlebst, wie sich Präsenz anfühlt ...

wie sich eine aufrechte Haltung anfühlt ...

wie sich Ruhe im Körper anfühlt ...

dann entsteht nach und nach etwas Neues:
Dein Körper erkennt diesen Zustand wieder.

Und genau das macht Embodiment so wertvoll.

Denn es geht nicht darum, eine Rolle zu spielen.

Sondern darum, einen Zustand immer leichter wiederzufinden.

Einladung zum Spüren

Schließe für einen Moment die Augen.
Denke an eine Situation, in der du dich ruhig, lebendig oder ganz bei dir gefühlt hast.

Vielleicht beim Tanzen.

In der Natur.

Am Meer.

Mit einem Menschen.

Spüre:

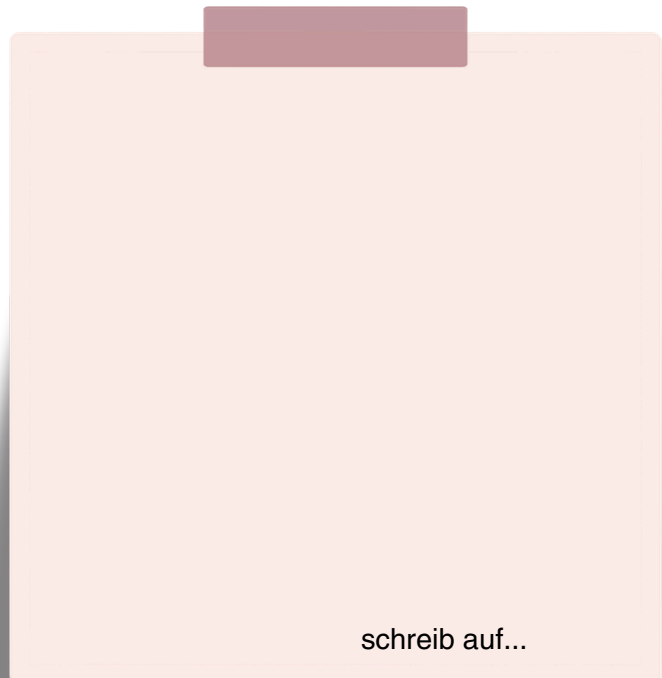
Wo zeigt sich dieses Gefühl in deinem Körper?

Im Brustraum?

Im Becken?

Im Atem?

Bleibe einen Moment dort.
Dein Körper erinnert sich.



schreib auf...

Integration

Stehe auf.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Atme tief ein.

Lass dein Becken weich werden.

Richte deine Wirbelsäule auf.

Sprich deine neue Geschichte langsam laut aus.

Nimm wahr, wie dein Körper darauf reagiert.
Jede neue Erfahrung beginnt mit diesem ersten Moment.

Bevor du andere überzeugen möchtest

2. Schritt - prüfe wie du selbst stehst.

Selbstführung beginnt in dem Moment, in dem Kopf und Körper in Verbindung sind.

Denn in wichtigen Momenten geht es um Ent-spannung statt An-spannung.

Unser Becken spielt dabei eine zentrale Rolle.

Es trägt uns. Es schenkt Stabilität und ist gleichzeitig unser Kompass.

Der Stand deines Beckens zeigt, wo du hinmöchtest. Spür mal rein. Vor allem in entscheidenden Momenten. Gehst du nach vorn oder weichst du zurück? Und warum?

Du denkst du führst mit dem Kopf, mit neuen Ideen und Strategien.

Dabei verlieren wir uns in Konzepten, was uns den Kontakt zur inneren Stabilität kostet.

Wenn wir uns erlauben wieder aus unserer Mitte zu führen (konkret aus dem Beckenraum), verändert sich alles.

Unser Atem wird freier.
Unsere Stimme ruhiger.
Unsere Entscheidungen klarer.
Unsere Ausstrahlung authentischer.

3 Impulse ^{*Bonus}

Sofortübungen vor einem Gespräch:

Füße spüren

- langsam ausatmen
- Schultern lösen, Becken spüren
- Blickkontakt
- ersten Satz bewusst 10–15 % langsamer sprechen.

Dein „Ja“ im Körper finden:
Stell dir vor, dein Brustbein bewegt sich sanft nach vorne und dein Becken bleibt schwer. Mache erst weiter, wenn das „Ja“ spürbar wird.
Zusatz: stell dir vor du hast einen kräftigen Känguruschwanz der dich nach hinten hin stützt.

Mini-Shake: 20–30 Sekunden Arme, Schultern und Beine ausschütteln. Danach stehen bleiben und die intensivere Ruhe wahrnehmen integrieren und ins Gespräch mitnehmen.



Qualitäten verkörperter Selbstführung

3. Schritt - richte dich neu aus

„Die Qualitäten auf der folgenden Seite sind Einladungen, deinem Körper, deiner Intuition und deiner inneren Führung wieder mehr Raum zu geben. Und dadurch mehr und mehr Selbstvertrauen aufzubauen.“

Die wichtigsten Qualitäten sind:

- Bewusstheit – Ich erkenne meine Muster.
- Präsenz – Ich finde Halt in meiner Mitte.
- Vision – Ich richte mich an dem aus, was mir wirklich wichtig ist.
- Mut – Ich handle, obwohl nicht alles sicher ist.
- Vertrauen – Ich muss nicht alles allein schaffen.



Du bist so kraftvoll. **Du hast dich zu dem Punkt gebracht, an dem du jetzt bereits stehst.** Du musst nicht warten, dass du noch mutiger wirst. Du bist mutig! Du gehst weiter! Du entscheidest. Schreib deine Geschichte um.

Denn auch die großen Veränderungen beginnen mit jeder Entscheidung, die **DU** jetzt triffst. So einfach ist das.

Bewusstheit

Selbstzweifel verschwinden nicht dadurch, dass wir sie bekämpfen. Oft werden sie dadurch sogar lauter.

Der erste Schritt ist deshalb: Wahrnehmen.

Vielleicht bemerkst du, dass dein Atem flach wird, bevor du ein Angebot aussprichst. Vielleicht ziehst du die Schultern hoch, wenn du dich vergleichst.

Vielleicht hältst du unbewusst Spannung im Kiefer oder Bauch. Dein Körper verrät dir oft früher als dein Verstand, dass du gerade in ein altes Muster gerätst. Und genau darin liegt eine große Chance. Denn sobald du dein Muster erkennst, kannst du dich neu entscheiden.

„Alles, was gesehen wird, kann sich verändern.“

„Präsenz bedeutet nicht, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Präsenz bedeutet, ganz bei sich zu sein.“

Präsenz

Menschen, die präsent wirken, haben selten die lauteste Stimme. Sie strahlen etwas anderes aus.

Präsenz beginnt also nicht mit deiner Stimme. Sie beginnt mit deinem Stand. Mit deinem Atem.

Mit deiner Verbindung zum Boden.

Besonders dein Becken ist dabei dein Anker.

Wenn dein Becken frei schwingen kann, wirkt deine Bewegung sofort natürlicher.

Deine Atmung wird freier.

Deine Ausstrahlung ruhiger.

Du musst nichts darstellen.

Du bist. Aus dieser Klarheit triffst du Entscheidungen anders.

Mut

Mut beginnt im Körper. Wenn wir uns bewegen, Neues wagen und die Erfahrung machen, dass wir Herausforderungen bewältigen können, lernt unser Nervensystem: Ich bin sicher. Ich kann mit Unsicherheit umgehen. Jede mutige Bewegung hinterlässt eine Spur.

Mit jeder Wiederholung wächst nicht nur unsere körperliche Kompetenz, sondern auch unser inneres Vertrauen. Mut wird so zu einer verkörperten Erfahrung, die uns weit über die Bewegungspraxis hinaus begleitet.

Vision

Dein Körper kennt den Weg oft früher als dein Verstand. Viele Menschen schreiben ihre Ziele auf. Das ist wertvoll. Doch noch kraftvoller wird eine Vision, wenn dein Körper sie erleben darf.

Denn der Körper unterscheidet nicht nur zwischen Bewegung und Stillstand.

Er unterscheidet auch zwischen Enge und Weite.

Zwischen Spannung und Vertrauen.

Wenn du dir deine Vision vorstellst und dein Körper sich dabei aufrichtet, freier atmet oder weiter wird, entsteht eine Impression.

Und genau diese Impression kannst du später wieder abrufen. So wird deine Vision ein wiederkehrender Anker im Alltag.

Vertrauen

Als Menschen sind wir für Verbindung geschaffen. Wir entwickeln uns leichter in Räumen, in denen wir gesehen werden.

In denen wir ausprobieren dürfen.

In denen wir nicht perfekt sein müssen.

Genau deshalb begleite ich Frauen nicht nur mit Gesprächen. Sondern mit gemeinsamen Erfahrungen. Denn vieles, was wir im geschützten Raum erleben, wird später auch im Alltag möglich.

„Eine Vision ist mehr als ein Gedanke. Sie darf im ganzen Körper spürbar werden.“

Körpererfahrung

Self-Ledership aus der Mitte

Stelle dich hüftbreit hin.
Spüre deine Füße.
Lass dein Gewicht sanft in den Boden
sinken.

Bewege dein Becken langsam nach vorne
und hinten.
Dann nach rechts und links.

Finde schließlich die Position, in der es
sich leicht und getragen anfühlt.
Richte von dort aus deine Wirbelsäule auf.
Atme.

Stelle dir vor, jede Bewegung entsteht aus
deiner Körpermitte.
Nicht aus Anspannung.
Sondern aus Verbindung.

Frage dich anschließend:
Wie verändert sich meine Präsenz, wenn
ich aus meiner Mitte heraus stehe?

Merke dir dieses Gefühl.
Denn genau solche Erfahrungen kann dein
Körper später im Alltag wieder abrufen –
vor einem Kundengespräch,
vor einem Workshop,
vor einem wichtigen Telefonat
oder immer dann, wenn Selbstzweifel laut
werden.

4.Schritt -
kalibriere dich
täglich neu



5.Schritt - mache es wirklich

„Dein Körper kann zu deinem Zuhause werden – einem Ort, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst.“

Du brauchst keine Stunde Zeit, um dich mit dir selbst zu verbinden.
Oft reichen wenige Minuten.

Vor einem Kundengespräch

- Beide Füße auf den Boden.
- Becken wahrnehmen.
- Tief ausatmen.
- Brustraum öffnen.
- Dich fragen:

Wie möchte ich heute wirken?

Nicht:

“Wie muss ich wirken?”

Vor einer wichtigen Entscheidung

Lege eine Hand auf dein Herz. Eine auf dein Becken. Spüre beide gleichzeitig.

Frage dich:

Welche Entscheidung fühlt sich weit an?

Nicht:

Welche Entscheidung macht am wenigsten Angst?

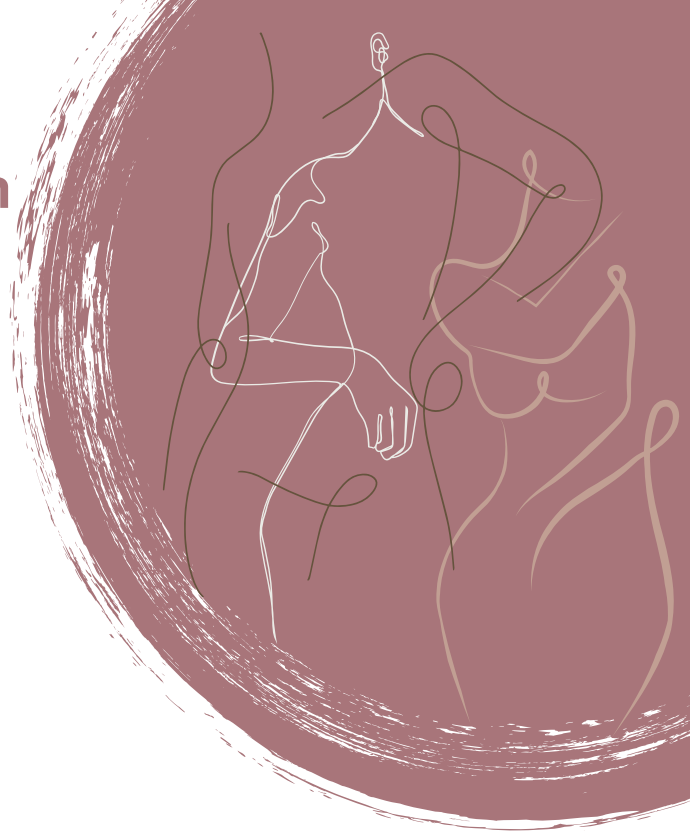
Mit der Zeit wirst du diesen Unterschied immer klarer wahrnehmen.

Nach einem anstrengenden Tag

Mach deinen Lieblingssong an.
Schüttele alles ab, was nicht zu dir gehört.
Lass dein Becken frei schwingen.
Atme.
Bewege dich ohne Ziel.
Nicht, um etwas zu erreichen.
Sondern um wieder bei dir anzukommen.

Anker für den

Attag



Wenn dein Körper sich erinnert, verändert sich dein Alltag

Vielleicht fragst du dich:
Kann eine Körperübung wirklich etwas
verändern?
Meine Antwort ist ein klares: Ja.
Weil dein Körper ab jetzt beginnt, neue
Erfahrungen zu sammeln.

Jedes Mal, wenn du bewusst atmest.
Jedes Mal, wenn du wieder in deiner Mitte
ankommst.
Jedes Mal, wenn du vor einem wichtigen
Gespräch deine Haltung veränderst.

Du musst dann nicht mehr überlegen:
"Wie war das noch?"
Dein Körper erinnert sich.
Du stehst ruhiger.
Du sprichst klarer.
Du triffst Entscheidungen bewusst.

Du verkörperst mehr und mehr die Frau, die
du sein möchtest – nicht, weil du eine Rolle
spielst, sondern weil dein Körper einen neuen
Zustand kennt.



zum mitnehmen

Selbstführung beginnt in dem Moment, wo du
Konzepte, die nicht zu dir gehören loslässt.

Sie beginnt in dem Moment, in dem dein
Körper erlebt, wie sich Vertrauen anfühlt.

Denn was dein Körper einmal erinnert hat,
kann er immer leichter abrufen.



über mich

Als Coach und Tanztherapeutin begleite ich selbstständige Frauen dabei, weg davon zu kommen in eine Rolle zu schlüpfen um irgendetwas darzustellen. Weil das am meisten Energie kostet.

Mir geht es um ein ehrliches ganzheitliches Verkörpern - um mit den Qualitäten sichtbar zu werden, die wirklich in ihnen stecken.

In der Körpererfahrung steckt ein Erinnern, an das wir nicht mit noch mehr Wissen oder Konzepten hinkommen. Es sind Erfahrungen. Alle hinderlichen Glaubenssätze werden einfach weggeschält. Und dann ist auch wieder Platz für die richtigen.

Und wenn wir echte Sicherheit, Präsenz oder Selbstvertrauen erleben, entsteht etwas, das wir immer und direkt abrufen können.

Deshalb sind Embodiment, Atem, Tanzt und bewusste Bewegung für mich die stärksten Tools für Selbstführung.

Ich wünsche mir, dass Frauen aufhören, gegen sich selbst zu kämpfen.

Und stattdessen wieder mehr selbst-vertrauen.



Vielleicht hast du beim Lesen
nicht nur neue Gedanken mitgenommen.
Vielleicht hast du auch etwas gespürt.
Ein wenig mehr Ruhe.
Ein wenig mehr Weite.
Oder den Wunsch, deinem Körper wieder
öfter zuzuhören.

Dieser Guide ist ein erster Schritt.
Aber vielleicht hast du auch gemerkt, dass es mehr Reflektion, mehr Feedback, mehr Halten
braucht um an diese Quellen der persönlichen Entfaltung zu kommen und authentisch
Führung ausstrahlen zu können.

Dann empfehle ich dir meine persönliche Begleitung.

Dein Raum für embodied Leadership

Erfolg der sich
nach dir anfühlt



Vielleicht merkst du beim Lesen, dass du bestimmte Muster schon lange kennst. Du weißt, was dich zurückhält – und trotzdem fällt es dir schwer, im entscheidenden Moment anders zu handeln.

Genau hier setzt mein 1:1 Mentoring für selbstständige Frauen an. Du musst nicht erst deine gesamte Vergangenheit aufarbeiten, deinen Alltag umstrukturieren oder ein großes persönliches Entwicklungsprojekt daraus machen. Wir schauen gemeinsam auf das, was dich gerade wirklich beschäftigt – und finden heraus, welcher nächste Schritt für dich sinnvoll ist.

In meiner individuellen Begleitung arbeite ich mit Tanztherapie, Embodiment, PMR, Reflexion, Bewegungsmeditationen und spirituellen Impulsen.

Dabei geht es nicht darum, noch mehr an dir zu arbeiten. Es geht darum, dich selbst besser zu verstehen, dir mehr zu vertrauen und deinen eigenen Weg mit mehr Leichtigkeit zu gehen.

Du bringst mit, was dich bewegt. Ich begleite dich dabei, daraus neue Möglichkeiten entstehen zu lassen. Und deine Individualität hervor zu heben.

Was sich für dich verändern darf

- Du triffst Entscheidungen, ohne dich dafür ständig rückversichern zu müssen.
- Du erkennst deine Muster, ohne ihnen automatisch das Steuer zu überlassen.
- Du setzt Grenzen, ohne dich dafür schuldig zu fühlen.
- Du hörst auf, dich für deinen Erfolg verbiegen zu müssen.
- Du entwickelst die Form von Leadership, die dich nicht auslaugt, sondern trägt.

Dein nächster Schritt kann leicht sein

Du musst noch nicht wissen, wie deine Veränderung aussehen wird.

Du musst nur bereit sein, dich selbst darin ernst zu nehmen.

In einem unverbindlichen Erstgespräch finden wir heraus, wo du gerade stehst, was dich zurückhält und ob mein 1:1 Mentoring dich auf deinem Weg unterstützen kann.

Informationen auf: www.freja.dance

Buche dir ein unverbindliches Erstgespräch:
dana@freja.dance





**Willst auch du mehr Souveränität
und Selbstbewusstsein ohne dabei
deine weibliche Intuition oder
Gefühle zu unterdrücken?
Erfolg der sich nach Dir anfühlt.**

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf
www.freja.dance