

Selbstliebe - Starterkit:

7 Tage zu einem

stärkeren Ich



Inhalt

- TAG 1: KURZER SELBSTLIEBE-CHECK (INKL. REFLEXIONSFRAGEN)
- TAG 2: ANLEITUNG FÜR EINE 5-MINÜTIGE MORGENROUTINE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT
- TAG 3: AFFIRMATIONEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN (ZUM AUSDRUCKEN)
- TAG 4: EIN EINFACHER PLAN ZUR IDENTIFIKATION NEGATIVER GLAUBENSSÄTZE
- TAG 5: KLEINE ÜBUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ IM ALLTAG
- TAG 6: JOURNALING-ÜBUNG: "WAS MACHT MICH EINZIGARTIG?"
- TAG 7: ABSCHLUSS-ÜBUNG MIT ZIELSETZUNG FÜR DIE PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG

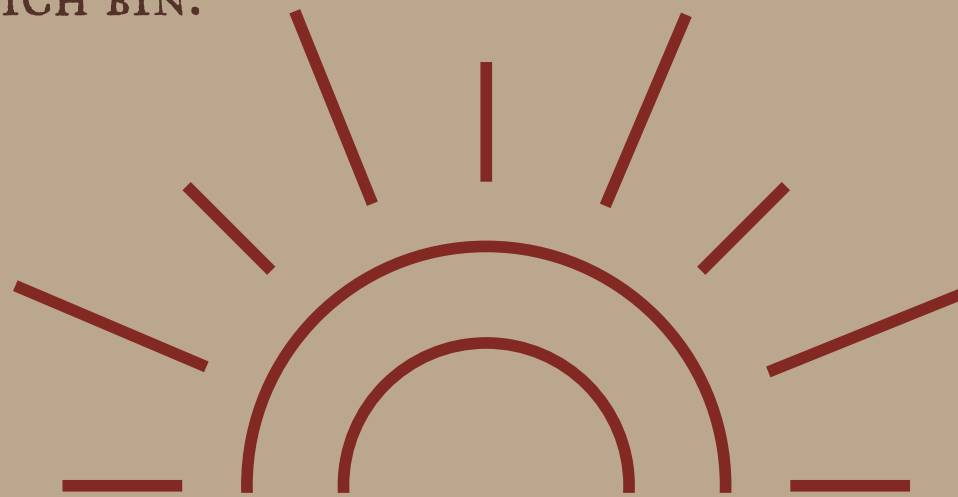


Selbstliebe - Check

WO STEHE ICH GERADE?

BEANTWORTE DIE FOLGENDEN AUSSAGEN EHRlich AUF EINER SKALA VON 1 (TRIFFT ÜBERHAUPT NICHT ZU) BIS 5 (TRIFFT VOLLKOMMEN ZU):

1. ICH NEHME MIR REGELMÄSSIG ZEIT FÜR MICH SELBST, OHNE SCHLECHTES GEWISSEN.
2. ICH SPRECHE POSITIV ÜBER MICH, AUCH WENN ICH FEHLER MACHE.
3. ICH KENNE MEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN UND BIN STOLZ AUF SIE.
4. ICH SETZE KLARE GRENZEN UND SAGE "NEIN", WENN ICH ES BRAUCHE.
5. ICH VERGLEICHE MICH SELTEN MIT ANDEREN UND FÜHLE MICH WOHL, WIE ICH BIN.



AUSWERTUNG:

- 15-25 PUNKTE: DU BIST AUF EINEM GUTEN WEG! DU SCHEINST DICH SELBST ZU SCHÄTZEN UND KANNST DIESEN WEG WEITER STÄRKEN.
- 8-14 PUNKTE: ES GIBT NOCH RAUM FÜR WACHSTUM. REFLEKTIERE, WELCHE BEREICHE DIR BESONDERS SCHWERFALLEN, UND ARBEITE SCHRITT FÜR SCHRITT DARAN.
- 0-7 PUNKTE: SELBSTLIEBE DARF FÜR DICH NOCH MEHR RAUM EINNEHMEN. KLEINE VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG KÖNNEN EINEN GROSSEN UNTERSCHIED MACHEN!



Reflexionsfragen:

1. WELCHE DER AUSSAGEN FIEL MIR AM SCHWERSTEN ZUZUSTIMMEN? WARUM?
2. WAS WÜRDEN SICH IN MEINEM LEBEN VERBESSERN, WENN ICH MICH SELBST MEHR SCHÄTZEN WÜRDEN?
3. WELCHE KLEINEN SCHRITTE KANN ICH AB HEUTE UNTERNEHMEN, UM MIR SELBST LIEBEVOLLER ZU BEGEGNEN?



5-Minuten- Morgenroutine für mehr Achtsamkeit

1. TIEFE ATEMZÜGE (1 MINUTE)

- SETZE DICH AUFRECHT HIN, SCHLIESSE DIE AUGEN UND ATME TIEF DURCH DIE NASE EIN UND LANGSAM DURCH DEN MUND AUS.
- KONZENTRIERE DICH NUR AUF DEINEN ATEM. ZÄHLE BEIM EINATMEN BIS 4, HALTE KURZ INNE, UND ZÄHLE BEIM AUSATMEN BIS 6.

2. DANKBARKEIT SPÜREN (1 MINUTE)

- ÜBERLEGE DIR 3 DINGE, FÜR DIE DU HEUTE DANKBAR BIST.
- DAS KÖNNEN GROSSE ODER KLEINE DINGE SEIN, Z. B. DEINE GESUNDHEIT, EIN WARMES BETT ODER EIN BEVORSTEHENDER MOMENT, AUF DEN DU DICH FREUST.



3. POSITIVE AFFIRMATION (1 MINUTE)

- SAGE DIR LAUT ODER IN GEDANKEN EINE AFFIRMATION, DIE DICH BESTÄRKT, Z. B.:
 - "ICH BIN GENUG, GENAUSO WIE ICH BIN."
 - "HEUTE GEHE ICH MIT RUHE UND VERTRAUEN DURCH DEN TAG."
 - "ICH VERDIENE FREUDE UND ERFOLG."

4. MINI-STRETCHING (1 MINUTE)

- STRECKE DICH AUS, ALS WÜRDEST DU GERADE AUFWACHEN: ARME NACH OBEN, SCHULTERN KREISEN, SANFT DEN KOPF ZUR SEITE NEIGEN.
- DEHNE DEINEN NACKEN, RÜCKEN UND DEINE HÄNDE - GANZ INTUITIV UND ENTSPANNT.



5. FOKUS SETZEN (1 MINUTE)

- STELLE DIR EINE FRAGE: ”WAS IST MEIN WICHTIGSTES ZIEL FÜR HEUTE?“
- VISUALISIERE, WIE DU DIESES ZIEL ERREICHST, UND SPÜRE, WIE DU DABEI FREUDE ODER STOLZ EMPFINDEST.

ABSCHLUSS:

ÖFFNE LANGSAM DIE AUGEN UND STARTE BEWUSST IN DEINEN TAG. DU HAST DIR GERADE 5 MINUTEN FÜR DICH GENOMMEN - EIN SCHÖNER SCHRITT ZU MEHR ACHTSAMKEIT!



7 Affirmationen für mehr Selbstvertrauen

1. "ICH VERTRAUE IN MEINE FÄHIGKEITEN UND MEISTERE JEDE HERAUSFORDERUNG."
2. "ICH BIN EINZIGARTIG, UND GENAU DAS MACHT MICH WERTVOLL."
3. "ICH DARF FEHLER MACHEN UND AUS IHNEN WACHSEN."
4. "MEINE MEINUNG IST WICHTIG, UND ICH VERDIENE ES, GEHÖRT ZU WERDEN."
5. "ICH BIN STARK, KLUG UND VOLLER MÖGLICHKEITEN."
6. "ICH LASSE VERGLEICHE LOS UND FEIERE MEINEN EIGENEN WEG."
7. "ICH BIN STOLZ AUF ALLES, WAS ICH BISHER ERREICHT HABE."

TIPP FÜR DIE ANWENDUNG:

WIEDERHOLE DIE AFFIRMATIONEN TÄGLICH LAUT ODER IN GEDANKEN, AM BESTEN VOR EINEM SPIEGEL.

SCHREIBE DEINE LIEBLINGSAFFIRMATION AUF EINEN ZETTEL UND PLATZIERE SIE AN EINEM ORT, DEN DU OFT SIEHST.



Negativen Glaubenssätzen auf die Spur kommen

SCHRITT 1: NEGATIVE GEDANKEN BEWUSST WAHRNEHMEN

- DENKE AN EINE SITUATION, IN DER DU UNSICHER ODER UNZUFRIEDEN MIT DIR SELBST WARST.
- SCHREIBE SPONTAN ALLE GEDANKEN AUF, DIE DIR IN DEN SINN KOMMEN, Z. B.: "ICH BIN NICHT GUT GENUG", "ICH WERDE DAS NIE SCHAFFEN".

SCHRITT 2: DEN GLAUBENSSATZ IDENTIFIZIEREN

- SUCHE IN DEINEN GEDANKEN NACH WIEDERKEHRENDEN MUSTERN ODER SÄTZEN.
- NOTIERE DEN EINEN SATZ, DER DICH AM MEISTEN BELASTET, Z. B.: "ICH BIN NICHT WICHTIG."



SCHRITT 3: DEN URSPRUNG HINTERFRAGEN

- **STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN:**
 - A. **WANN HABE ICH DIESEN GLAUBENSSATZ ZUM ERSTEN MAL GEDACHT?**
 - B. **WER ODER WAS HAT DIESEN GEDANKEN BEEINFLUSST (Z. B. ERLEBNISSE, AUSSAGEN ANDERER)?**
 - C. **IST DIESER SATZ WIRKLICH WAHR, ODER HABE ICH IHN MIR NUR ANGEEIGNET?**

SCHRITT 4: DEN GLAUBENSSATZ UMDREHEN

- **SCHREIBE EINE POSITIVE ALTERNATIVE ZU DEINEM GLAUBENSSATZ AUF, Z. B.:**
 - **NEGATIVER SATZ: "ICH BIN NICHT GUT GENUG."**
 - **POSITIVER SATZ: "ICH BIN WERTVOLL UND BRINGE VIELE STÄRKEN MIT."**
- **WIEDERHOLE DEN POSITIVEN SATZ MEHRMALS AM TAG, UM IHN ZU FESTIGEN.**



SCHRITT 5: ERFOLGE BEWUSST MACHEN

- SCHREIBE DREI BEISPIELE AUS DEINEM LEBEN AUF, DIE DEINEM NEGATIVEN GLAUBENSSATZ WIDERSPRECHEN.
 - Z. B.: "ICH HABE MEIN STUDIUM ABGESCHLOSSEN", "ICH BIN EINE LIEBEVOLLE MAMA", "ICH HABE MEINE ZIELE IN DER VERGANGENHEIT ERREICHT."

ERINNERUNG:

DIESER PROZESS BRAUCHT ZEIT. ES IST VÖLLIG IN ORDNUNG, WENN NICHT JEDER GLAUBENSSATZ SOFORT VERSCHWINDET. JEDER KLEINE SCHRITT IN RICHTUNG POSITIVER GEDANKEN IST EIN ERFOLG!



Kleine Übungen zur Förderung der Resilienz im Alltag

RESILIENZ BEDEUTET, DEINE INNERE STÄRKE ZU AKTIVIEREN, UM BESSER MIT HERAUSFORDERUNGEN UMZUGEHEN. MIT DIESEN ÜBUNGEN KANNST DU DEINE WIDERSTANDSKRAFT IM ALLTAG FÖRDERN:

I. DIE "DANKBARKEITS-PAUSE" (1-2 MINUTEN)

- HALTE IM LAUFE DES TAGES KURZ INNE UND FRAGE DICH:
- "WAS IST GERADE GUT IN MEINEM LEBEN?"
- SCHREIBE (ODER DENKE) DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST, EGAL WIE KLEIN SIE ERSCHEINEN.

WARUM ES HILFT: DANKBARKEIT LENKT DEINEN FOKUS AUF POSITIVES UND STÄRKT DEINE EMOTIONALE STABILITÄT.



2. DER "PAUSE-KNOPF" BEI STRESS (1 MINUTE)

- SOBALD DU DICH GESTRESST FÜHLST, LEGE DEINE HAND AUF DEIN HERZ UND ATME TIEF EIN UND AUS.
- SAGE DIR: "ICH BIN HIER. ICH BIN SICHER. ICH SCHAFFE DAS."

WARUM ES HILFT: DIESE KURZE ACHTSAMKEITSÜBUNG BERUHIGT DEIN NERVENSYSTEM UND GIBT DIR RAUM, KLARER ZU DENKEN.

3. EIN ERFOLG PRO TAG (2 MINUTEN)

- AM ENDE DES TAGES SCHREIBE EINE SACHE AUF, DIE DU HEUTE GESCHAFFT HAST - EGAL WIE KLEIN.
 - Z. B.: "ICH HABE EIN GUTES GESPRÄCH GEFÜHRT" ODER "ICH HABE MIR ZEIT FÜR MICH GENOMMEN."

WARUM ES HILFT: ERFOLGSERLEBNISSE ZU ERKENNEN, STÄRKT DEIN SELBSTVERTRAUEN UND GIBT DIR ENERGIE FÜR DEN NÄCHSTEN TAG.



4. DIE "GEDANKEN-PAUSE" (3 MINUTEN)

- WENN NEGATIVE GEDANKEN AUFTRETEN, STELLE SIE IN FRAGE:
 - A. IST DAS WIRKLICH WAHR?
 - B. WAS WÜRD EINE GUTE FREUNDIN MIR IN DIESER SITUATION SAGEN?
 - C. KANN ICH DEN GEDANKEN DURCH EINEN POSITIVEN ERSETZEN?

WARUM ES HILFT: DU LERNST, DESTRUKTIVE GEDANKENMUSTER ZU UNTERBRECHEN UND DEINE PERSPEKTIVE ZU VERÄNDERN.

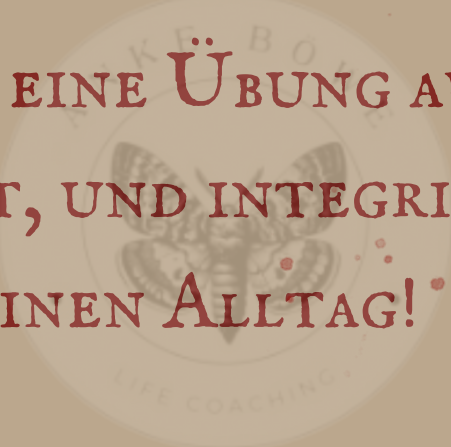
5. BEWEGUNG FÜR DIE SEELE (5 MINUTEN)

- GEHE FÜR EIN PAAR MINUTEN AN DIE FRISCHE LUFT ODER MACHE SANFTE BEWEGUNGEN WIE DEHNEN.
- KONZENTRIERE DICH DABEI AUF DIE BEWEGUNG UND DEINEN ATEM.

WARUM ES HILFT: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BAUT STRESS AB UND GIBT DIR EIN GEFÜHL DER KONTROLLE ÜBER DEINEN KÖRPER.

ERINNERUNG:

RESILIENZ WÄCHST DURCH KLEINE, WIEDERHOLTE SCHRITTE. WÄHLE EINE ÜBUNG AUS, DIE DIR BESONDERS GEFÄLLT, UND INTEGRIERE SIE AB HEUTE REGELMÄSSIG IN DEINEN ALLTAG!



Journaling-Übung: "Was macht mich einzigartig?"

DIESE ÜBUNG HILFT DIR, DEINE EINZIGARTIGKEIT UND DEINE BESONDEREN STÄRKEN ZU ERKENNEN.

NIMM DIR 10-15 MINUTEN ZEIT, EINEN STIFT UND EIN NOTIZBUCH. SCHREIBE FREI UND OHNE ZU BEWERTEN.

1. STARTE MIT DIESEN FRAGEN:

- WAS LIEBE ICH AN MIR? (Z. B. EIGENSCHAFTEN, FÄHIGKEITEN, AUSSTRAHLUNG)
- WELCHE KOMPLIMENTE HABE ICH VON ANDEREN BEKOMMEN, DIE MICH BERÜHRT HABEN?
- WOFÜR WERDE ICH VON FAMILIE ODER FREUNDEN GESCHÄTZT?
- IN WELCHEN MOMENTEN HABE ICH MICH BESONDERS STARK, STOLZ ODER GLÜCKLICH GEFÜHLT?

2. TAUCHE TIEFER EIN:

- WAS UNTERSCHIEDET MICH VON ANDEREN?
- WELCHE ERFAHRUNGEN ODER HERAUSFORDERUNGEN HABEN MICH GEPRÄGT?
- WAS MACHE ICH GERNE, WAS MIR LEICHTFÄLLT, UND WARUM?



3. SCHREIBE DEINE STÄRKEN UND BESONDERHEITEN

AUF:

- ERSTELLE EINE LISTE MIT MINDESTENS 5 DINGEN, DIE DICH EINZIGARTIG MACHEN.

BEISPIELE:

- „ICH BIN EMPATHISCH UND KANN ANDERE GUT VERSTEHEN.“
- „ICH HABE EINE KREATIVE ART, PROBLEME ZU LÖSEN.“
- „ICH HABE SCHWIERIGE SITUATIONEN IN MEINEM LEBEN GEMEISTERT UND BIN DARAN GEWACHSEN.“

4. AFFIRMATION ERSTELLEN:

- FORMULIERE AUS DEINER LISTE EINE PERSÖNLICHE AFFIRMATION, Z. B.:
- „ICH BIN EINZIGARTIG, WEIL ICH [EIGENSCHAFT/STÄRKE EINFÜGEN], UND DAS MACHT MICH BESONDERS WERTVOLL.“



5. ABSCHLUSSREFLEXION:

- LIES DIR DURCH, WAS DU AUFGESCHRIEBEN HAST, UND FRAGE DICH:
 - WELCHE ERKENNTNIS HAT MICH ÜBERRASCHT?
 - WIE FÜHLT ES SICH AN, MEINE EINZIGARTIGKEIT ZU ERKENNEN?

ERINNERUNG:

ES IST VÖLLIG IN ORDNUNG, WENN DIR NICHT SOFORT ALLES EINFÄLLT. DU BIST EIN EINZIGARTIGER MENSCH, UND DIESE ÜBUNG HILFT DIR, DICH DARAN ZU ERINNERN UND ES ZU FEIERN!



Abschluss-Übung – Deine Zielsetzung für mehr Selbstliebe und Weiterentwicklung

HEUTE IST DER LETZTE TAG DEINES
STARTERKITS. DIESE ÜBUNG HILFT DIR, DEINE
ERKENNTNISSE DER LETZTEN TAGE ZU NUTZEN
UND KONKRETE SCHRITTE FÜR DEINE
PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG ZU
PLANEN.

1. RÜCKBLICK: WAS HABE ICH GELERNT?

- SCHREIBE 3 DINGE AUF, DIE DU WÄHREND
DIESER WOCHE ÜBER DICH GELERNT HAST.
 - Z. B.: „ICH BIN STÄRKER, ALS ICH
DACHTE.“
 - „ICH HABE DAS RECHT, MICH SELBST AN
ERSTE STELLE ZU SETZEN.“
 - „KLEINE SCHRITTE KÖNNEN GROSSES
BEWIRKEN.“

2. DEIN GROSSES ZIEL FORMULIEREN

- ÜBERLEGE DIR EIN ZIEL, DAS DICH AUF DEINEM
WEG ZU MEHR SELBSTLIEBE WEITERBRINGT.
 - FORMULIERE ES KLAR UND POSITIV:
 - NICHT: „ICH MÖCHTE WENIGER AN
MIR ZWEIFELN.“
 - SONDERN: „ICH MÖCHTE MICH SELBST
MEHR SCHÄTZEN UND POSITIVE
GEDANKEN ÜBER MICH FÖRDERN.“



3. DEIN ERSTER SCHRITT

- SCHREIBE DIE ERSTE KLEINE AKTION AUF, DIE DU SOFORT UMSETZEN KANNST, UM DEINEM ZIEL NÄHERZUKOMMEN:
 - Z. B.: „ICH WERDE JEDEN MORGEN EINE AFFIRMATION LAUT VOR DEM SPIEGEL SPRECHEN.“
 - „ICH NEHME MIR ABENDS 5 MINUTEN ZEIT, UM ÜBER MEINE ERFOLGE NACHZUDENKEN.“

4. HINDERNISSE UND LÖSUNGEN

- ÜBERLEGE, WAS DICH MÖGLICHERWEISE DAVON ABHALTEN KÖNNTE, DEIN ZIEL ZU ERREICHEN, UND FINDE LÖSUNGEN:
 - HINDERNIS: „ICH VERGESSE OFT, MEINE AFFIRMATIONEN ZU MACHEN.“
 - LÖSUNG: „ICH STELLE MIR EINEN REMINDER AUF MEIN HANDY.“

5. BELOHNUNG SETZEN

- BELOHNE DICH, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT ODER ERSTE FORTSCHRITTE GEMACHT HAST.
 - SCHREIBE EINE BELOHNUNG AUF, DIE DICH MOTIVIERT:
 - Z. B.: „EIN SCHÖNER ABEND MIT EINEM BUCH ODER EINEM FILM.“
 - „EIN ENTSPANNENDES BAD MIT KERZEN.“



6. DEIN COMMITMENT

- SCHREIBE ZUM ABSCHLUSS EINE KURZE VERPFLICHTUNG AN DICH SELBST AUF:
- „ICH VERSPRECHE MIR, GEDULDIG UND LIEBEVOLL MIT MIR SELBST ZU SEIN UND JEDEN TAG EINEN KLEINEN SCHRITT IN RICHTUNG SELBSTLIEBE ZU GEHEN.“

ERINNERUNG:

SELBSTLIEBE IST EINE REISE, KEIN ZIEL. DEIN ENGAGEMENT IN DIESER WOCHE WAR EIN WUNDERVOLLER ANFANG - BLEIB DRAN, UND DU WIRST SEHEN, WIE DU STÜCK FÜR STÜCK WÄCHST!



Deine Reise beginnt hier – und ich
begleite dich!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! DU
HAST DAS SELBSTLIEBE-STARTERKIT
ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN. DU
HAST DICH IN DEN LETZTEN TAGEN
INTENSIV MIT DIR SELBST
BESCHÄFTIGT, DEINE STÄRKEN
ERKANNT, GLAUBENSSÄTZE
HINTERFRAGT UND WICHTIGE
SCHRITTE IN RICHTUNG
SELBSTLIEBE UND PERSÖNLICHER
WEITERENTWICKLUNG GEMACHT.
DOCH SELBSTLIEBE IST KEINE
EINMALÜBUNG – SIE IST EIN
LEBENSLANGER PROZESS. WENN DU
DAS GEFÜHL HAST, NOCH TIEFER IN
DIE THEMEN EINZUTAUCHEN ODER
UNTERSTÜTZUNG AUF DEINEM WEG
ZU BRAUCHEN, BIN ICH FÜR DICH DA!

Wie kann ich dich weiter unterstützen?

Einzelcoaching:

WIR GEHEN GEZIELT AUF DEINE
PERSÖNLICHEN
HERAUSFORDERUNGEN EIN,
ENTWICKELN STRATEGIEN, UM
ALTE MUSTER ZU DURCHBRECHEN,
UND STÄRKEN DEIN
SELBSTBEWUSSTSEIN.

Workshops:

LERNE IN EINER KLEINEN
GRUPPE, WIE DU NEGATIVE
GLAUBENSsätze
TRANSFORMIERST, RESILIENZ
AUFBAUST UND DEINEN ALLTAG
ACHTSAMER GESTALTEST.

Meine Mission:

DIR DABEI ZU HELFEN, DICH
SELBST BEDINGUNGSLOS ZU LIEBEN
UND EIN LEBEN ZU FÜHREN, DAS
DICH ERFÜLLT UND STOLZ MACHT.



Du bist eingeladen!

WENN DU BEREIT BIST, DEN
NÄCHSTEN SCHRITT ZU GEHEN,
BUCH EINE KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH. GEMEINSAM
SCHAUEN WIR, WIE ICH DICH AUF
DEINEM WEG BESTMÖGLICH
UNTERSTÜTZEN KANN.



SCHREIBE MIR DIREKT HIER ODER

PER E-MAIL:

ANKE.LIEFECOACH@ICLOUD.COM



MEHR INFOS FINDEST DU AUF

MEINER WEBSITE:

WWW.LEBENSCOACHINGMITANKE.DE

