



STRAHLE VON INNEN

7 ÜBUNGEN FÜR MEHR
SELBSTWERT & ZUFRIEDENHEIT

www.lisarossner.com
info@lisarossner.com



Du zweifelst immer wieder an deinen Fähigkeiten, deinem Aussehen und deinem Wert?

Du vergleichst dich ständig mit anderen und hast das Gefühl, immer hintenanzustehen?

Mir ging es genauso!

SELBSTWERT: DER UNSICHTBARE ERFOLGSFAKTOR

Dieses Grundgefühl beeinflusst unterbewusst alles: deine Beziehungen, dein Berufsleben, deine geistige und körperliche Gesundheit. Es hält dich davon ab, deine Träume zu verfolgen und dein volles Potenzial auszuschöpfen.



Aber was wäre, wenn du anfangen könntest, dich selbst mehr zu schätzen und stolz auf deine Erfolge zu sein?

Es ist möglich!

*Hallo,
ich bin Lisa.*

**Als Life Coach
unterstütze ich Frauen
dabei, alte Muster zu
durchbrechen und ihr
volles Potenzial zu
entfalten.**



Früher litt ich unter geringem Selbstwertgefühl und versuchte, es allen recht zu machen.

Heute dagegen stehe ich fest im Leben, kenne meinen eigenen Wert und bin stolz auf mich. Ich lebe ein erfülltes und zufriedenes Leben.

*Das wünsche ich
mir auch für dich.*

www.lisarossner.com
info@lisarossner.com

WAS ERWARTET DICH IN DIESEM LEITFADEN?

Du findest hier 7 wirkungsvolle Übungen, die dir helfen können, dein Selbstwertgefühl zu stärken und damit mehr Zufriedenheit in deinem Leben zu finden.

Nimm dir Zeit, um die Übungen in Ruhe zu lesen und speichere dir das PDF, sodass du jederzeit darauf zugreifen kannst.

Du musst nicht alle Übungen auf einmal machen. Beginne mit denen, die dich am meisten ansprechen.

Nutze die Reflexionsfragen nach jeder Übung, um deine Erfahrungen zu vertiefen.

Nicht vergessen:

*Hab Spaß dabei und
feiere jeden kleinen
Fortschritt als wichtigen
Schritt auf deinem Weg.*

*Du bist es wert,
glücklich und zufrieden zu sein.*



**Beginne noch heute, diese Übungen
in dein Leben einzubauen,
und beobachte,
wie sich positive Veränderungen
einstellen.**

Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei!

ÜBUNG 1: DANKBARKEITSTAGEBUCH

Anleitung:

- Nimm dir ein Notizbuch oder einen Block.
- Schreibe dir abends auf, wofür du heute dankbar bist. Alternativ kannst du das auch am nächsten Morgen machen.
- Nimm die Dinge um dich herum wahr und überlege dir bereits während des Tages, was du aufschreiben möchtest.



Lenke den Fokus auf die positiven Aspekte deines Lebens und integriere Dankbarkeit in dein Leben.

Tipps:

Sei spezifisch und achte auf kleine Details.

Lege das Notizbuch an einen Ort, an dem du es täglich siehst.

Inspirationen:

“Ich bin dankbar für das Lächeln des Verkäufers im Supermarkt.”

“Ich bin dankbar für meine Gesundheit.”

“Ich freue mich darüber, wie schön das Treffen mit Susann war, die mal wieder ein offenes Ohr für mich hatte.”

Reflexionsfragen:



Lies dir die letzten 7 Einträge durch. Warum sind die aufgeschriebenen Dinge wichtig für dich?

Wie verändert sich deine Stimmung während des Schreibens?

Welche Veränderungen nimmst du in deinem Alltag wahr?

ÜBUNG 2: POSITIVE AFFIRMATIONEN

Anleitung:

- Nimm dir etwas Zeit und wähle 5 positive Affirmationen, die zu dir und deinen Zielen passen.

Beantworte dabei die Fragen:

1. *Wie willst du sein?*
2. *Was willst du in deinem Leben haben?*
3. *Was fehlt dir noch?*

- Schreibe sie auf Zettel und verteile sie Zuhause.

- Wiederhole die Affirmationen täglich, am besten mehrmals. Visualisiere dabei, wie sie wahr werden.



Stärke deine positive Selbstwahrnehmung und halte dir deine Ziele vor Augen.

Tipps:

Sage die Affirmationen laut und überzeugend vor dem Spiegel und schaue dich an.

Mach ein Foto des Zettels und speichere es als Bildschirmhintergrund im Handy.

Inspirationen:

"Ich bin wertvoll und einzigartig."

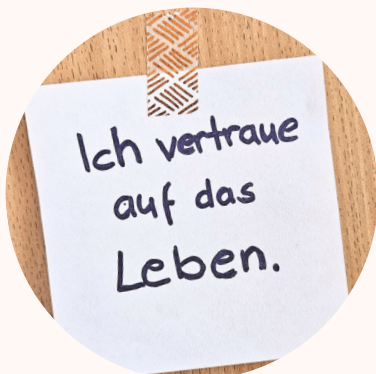
"Ich vertraue in meine Fähigkeiten."

"Ich bin ein Magnet für Erfolg und Glück."

"Ich vertraue auf das Leben."

"Ich spreche meine Wahrheit."

"Ich bin achtsam und treffe bewusste Entscheidungen."



Reflexionsfragen:



Welche Affirmation klappt besonders gut?

Welche Affirmation möchtest du ersetzen oder umschreiben?

Welche Veränderungen an dir bemerkst du durch regelmäßige Wiederholungen?

ÜBUNG 3: SELBSTFÜRSORGE-RITUALE

Anleitung:

- Erstelle eine Liste von mind. 20 Aktivitäten, die dir gut tun und dich entspannen.
- Plane für diese Aktivitäten feste Zeiten in deinem Kalender ein, mind. 3x pro Woche.
- Kommuniziere diese Zeiten auch an deinen Partner bzw. dein Umfeld, um ungestört zu sein.
- Nimm dir diese Zeit und konzentriere dich ganz auf das, was du tust.



Kümmere dich um deine Bedürfnisse und schaffe dir Zeit in deinem Alltag.



Tipps:

Schaffe Abwechslung, indem du die Aktivitäten variierst.

Sei konsequent, auch wenn der Alltag stressig ist.

Inspirationen:

Ich nehme ein heißes Bad.

Ich lese ein Kapitel eines guten Buches.

Ich mache einen Spaziergang in der Natur.

Ich male ein Bild.

Ich bastle.

Ich meditiere 5 Minuten.

Ich gehe einen Kaffee trinken.

Ich gehe ein Eis essen.

Ich höre 20 Minuten Musik.

Ich gehe schwimmen.

Reflexionsfragen:



Wie fühlst du dich nach den Selbstfürsorge-Ritualen?

Nimm dir vor und nach dem Ritual jeweils eine Minute Zeit. Schließe die Augen und spüre die Anspannungen in deinem Körper. Welchen Unterschied merkst du nach der Übung?

Welche Auswirkungen spürst du in deinem Alltag?

ÜBUNG 4: NEGATIVE GEDANKEN UMWANDELN



Erkenne deine negativen Gedanken und wandle sie in positive, unterstützende Gedanken um.

Anteitung:

- Nimm dir Zeit und schreibe auf, welche negativen Gedanken du in den vergangenen Tagen über dich selbst hattest.
- Formuliere jeden Gedanken positiv um.
- ertappe dich, wenn du wieder einen negativen Gedanken denkst.
- Nutze die positiven Formulierungen und sprich sie laut aus.
- Wenn es ein neuer Gedanke ist, schreibe ihn auf und formuliere ihn um.



Tipps:

Ärgere dich nicht, sondern sei stolz, dass du dich dabei ertappt hast.

Notiere dir die Formulierungen, in deiner Notizapp auf dem Handy, damit du sie immer griffbereit hast.



ÜBUNG 4: NEGATIVE GEDANKEN UMWANDELN

Inspirationen:

negativer Gedanke

"Ich bin nicht gut genug"



"Ich bin zu dumm."



"Ich bin zu schwach."



"Ich werde nie glücklich sein."



"Ich werde nie den richtigen Partner finden."



positiver Gedanke

"Ich bin gut so, wie ich bin."

"Ich kann alles lernen, was ich mir vornehme."

"Ich habe die Stärke, jede Herausforderung zu meistern."

"Es gibt bereits viel, was mich glücklich macht."

"Der richtige Partner wird zur richtigen Zeit in mein Leben treten."



???

Reflexionsfragen:

Welche negativen Gedanken treten häufig auf? Erkennst du einen Zusammenhang?

Wie fühlst du dich, wenn du diese Gedanken in positive umwandelst?

Merkst du eine Änderung in deiner Gedankenwelt?

ÜBUNG 5: STÄRKEN- UND ERFOLGSTAGEBUCH



Mache dir deine Stärken und Erfolge bewusst und sei stolz darauf.

Anleitung:

- Nimm dir ein Notizbuch oder einen Block.
- Schreibe täglich auf, was heute gut gelaufen ist und welche Fähigkeiten und Eigenschaften heute zu Tragen gekommen sind.
- Gib nicht so schnell auf. An jedem Tag findet sich etwas, auf das du stolz sein kannst.

Tipp:

Führe zusätzlich eine Liste mit allen größeren Erfolgen aus deiner Vergangenheit sowie deinen Stärken und positiven Eigenschaften.

Inspirationen:

"Ich habe das Projekt erfolgreich abgeschlossen."

"Ich habe Mut gezeigt, in dem ich meine Meinung gesagt habe".

"Ich bin eine gute ZuhörerIn."

"Ich habe viel Geduld bewiesen."

"Ich bin kreativ."

"Ich habe 30 Min. Sport gemacht."

"Ich habe mir heute bewusst ein gesundes Mittagessen gekocht."

"Ich habe heute alle geplanten Aufgaben erfolgreich erledigt."



Reflexionsfragen:

Welche Stärken und Erfolge machen dich besonders stolz?
Wie kannst du diese Stärken in deinem Alltag noch mehr nutzen?

Welche positiven Veränderungen bemerkst du durch das Führen deines Erfolgstagebuchs?

ÜBUNG 6: UMFELD ÜBERPRÜFEN UND ANPASSEN



Mache dir bewusst, wie dein soziales Umfeld dein Selbstwertgefühl beeinflusst und umgib dich mehr mit Menschen, die dir gut tun.

Anleitung:

- Nimm dir ½ Stunde Zeit und notiere untereinander alle Menschen, mit denen du regelmäßig Zeit verbringst: Freunde, Familie, Kollegen und Bekannte.
- Kategorisiere die Personen:
 - + *unterstützt, respektiert, inspiriert dich, gibt dir Energie*
 - / *hat wenig Einfluss auf deine Stimmung und dein Selbstwertgefühl*
 - *zieht dich herunter, kritisiert dich ständig, verursacht Stress, lässt dich unsicher fühlen*
- Schreib dahinter, welche Gedanken und Gefühle du mit jeder einzelnen Person verbindest.
- Triff Entscheidungen für Veränderungen und notiere konkrete Maßnahmen.
 - *Kannst du mehr Zeit mit unterstützenden Personen verbringen?*
 - *Kannst du den Kontakt zu negativen Personen reduzieren?*
 - *Kannst du klarere Grenzen setzen oder deine Kritikpunkte offen ansprechen?*
- Setze die Veränderungen um.



ÜBUNG 6: UMFELD ÜBERPRÜFEN UND ANPASSEN

Inspirationen:

"Ich treffe mich 1x pro Woche mit Franzi zum Spaziergang."

"Ich lerne, 'Nein' zu sagen, wenn Peter mir wieder seine Aufgaben geben möchte."

"Ich sage meiner Schwester, dass sie aufhören soll, Scherze über mich zu machen."



Tipps:

Sei ehrlich zu dir selbst, aber auch fair gegenüber anderen. Nicht jedes Treffen ist gleich, aber bedenke die langfristige Wirkung auf dich.

Mache Veränderungen in kleinen Schritten.

Sei stolz auf jeden Schritt, denn Veränderungen im sozialen Umfeld erfordern Mut und Konsequenz.



Reflexionsfragen:

Wie fühlst du dich, nachdem du die Liste geschrieben hast?

Welche Veränderungen hast du bereits vorgenommen?

Wie fühlt es sich an, ehrliche Worte zu sagen?

Wie haben sich die Veränderungen auf dich ausgewirkt?

ÜBUNG 7: SELBSTFÜRSORGE-BOX

Anleitung:

- Besorge dir eine Box.
- Fülle die Box mit Gegenständen, die dir Freude bereiten und dich beruhigen.
- Bewahre die Box an einem Ort auf, an den du leicht kommst.
- Greife auf die Box zurück, wenn du dich gestresst oder niedergeschlagen fühlst.



Sammele Dinge, die dir gut tun und dir in schwierigen Momenten helfen.

Tipp:

Aktualisiere die Inhalte der Box regelmäßig und füge neue Dinge hinzu, die dir gut tun.

Inspirationen:

Fotos, Briefe, positive Affirmationen,
Notizen über ein schönes Erlebnis

Teebeutel, Ätherisches Öl

Steine, Sand, getrocknete Blume

kleine Geschenke, altes Flugticket,
Eintrittskarte



Reflexionsfragen:



Welche Gegenstände in deiner Selbstfürsorge-Box tun dir besonders gut?

Wie hat dir die Box in schwierigen Momenten geholfen?

ZUM SCHLUSS

Um die Übungen erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren, ist es wichtig, sie zu einem festen Bestandteil deiner täglichen Routine zu machen. Blocke dir am besten jeden Tag 10-15 Minuten in deinem Kalender. Um es leichter zu machen, versuche sie mit bereits bestehenden Routinen zu verbinden, beispielsweise während du deinen Morgenkaffee trinkst oder abends vor dem Schlafengehen.

Ganz wichtig: Sei geduldig mit dir selbst. Es ist okay, wenn du mal einen Tag auslässt. Der Schlüssel liegt darin, diese Übungen regelmäßig in deinen Alltag einzubinden. Reflektiere darüber, wie sich die Übungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Du wirst sehen, mit der Zeit werden die Übungen zu einem natürlichen Teil deines Alltags und du fühlst dich zunehmend selbstbewusster und zufriedener. Damit hast du einen guten Grundstein gelegt.



**Kontaktiere mich und
gehe mit mir gemeinsam
den Weg weiter in ein
glückliches und erfülltes
Leben!**



 www.lisarossner.com

 info@lisarossner.com