

KEDO RITTERSHOFER

STÄRKE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN
MINI-WORKBOOK

Three hand-drawn red hearts are arranged in a triangular pattern within a large white circle. The hearts are drawn with a simple, sketchy red line, giving them a personal and heartfelt appearance. They are centered within the circle, which is surrounded by a light beige border.

FÜR MEHR INNERE STÄRKE UND
SELBSTVERTRAUEN

Willkommen

Schön, dass Du Dir Zeit nimmst, Dein Selbstbewusstsein aktiv zu stärken. Dieses kleine Workbook hilft Dir dabei, Deine Erfolge sichtbar zu machen und ein positives, starkes Selbstbild zu entwickeln.

Übung: Deine Erfolge sichtbar machen

Warum diese Übung?

Wir vergessen oft, wie viel wir schon erreicht haben. Mit dieser Übung lenkst Du Deinen Fokus auf Deine Stärken, Deine Erfolge und Deinen inneren Wert.

Schritt 1: Deine Erfolgsliste

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Fünf Ergebnisse auf die Du stolz bist:

-
-
-
-
-

2. Fünf Eigenschaften, die Du an Dir magst:

-
-
-
-
-

3. Fünf Herausforderungen, die Du gemeistert hast:

-
-
-
-
-

Schritt 2: Dein Fokus des Tages

Wähle drei Dinge aus, für die Du Dich heute feiern kannst:

-
-
-

Wie wäre es, wenn Du Dir selbst ein kleines Lächeln schenkst 😊. Du hast allen Grund dazu!

Schritt 3: Deine Stärken-Visualisierung

Schließe für einen Moment die Augen und stelle Dir diese drei ausgewählten Erfolge so lebendig wie möglich vor:

- Wo warst Du?
- Wie hast Du Dich gefühlt?
- Was hat diesen Moment besonders gemacht?

Spüre die Begeisterung und die Freude tief in Dir. Lass dieses Gefühl in Deinem ganzen Körper wirken. Erlaube Dir stolz auf Dich zu sein.

Schritt 4: Positive Selbstbotschaft

Sprich folgende Sätze laut oder in Gedanken:

- "Ich bin stolz auf mich."
- "Ich habe alles in mir, was ich brauche, um meinen Weg zu gehen."
- "Ich bin gut und wertvoll, so wie ich bin."
-

Wiederhole diese Sätze gern mehrmals am Tag.

✨ Abschlussimpuls

Jeder liebevolle Blick auf Dich selbst macht Dein Selbstbewusstsein klarer, stabiler und leuchtender.

Bleib dran – Dein Selbstbewusstsein entfaltet sich bereits!

Tipp: Wiederhole diese Übung einmal pro Woche, um Dein Selbstwertgefühl nachhaltig zu stärken.

Viel Freude und Kraft auf Deinem Weg! ✨

Deine Kedo