



Stärke dein Selbstwertgefühl

Workshop 3
Die 5 Säulen für dein starkes
Selbstwertgefühl



Schön dass
du hier bist



Ich bin Katharina und unterstütze sensible Frauen dabei, mehr Selbstvertrauen und natürliche innere Stärke zu entwickeln - ohne sich dafür verbiegen zu müssen.

Seit über 10 Jahren begleite ich Frauen mit "Pferdestärken" und im Kontakt mit der Natur genau bei diesem Prozess: sie lernen, die Verbindung zu sich selbst zu spüren, herauszufinden was sie wirklich wollen - und sie finden den Mut, für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzustehen.

Mir haben Pferde sehr viel über Körpersprache, Gefühle und authentische Kommunikation beigebracht. Von ihnen habe ich gelernt, Kopf und Bauch zusammenzubringen und mich mit meinem Körper zu verbinden. So kann ich leichter „bei mir sein“ und unabhängig vom Außen Ruhe und Halt in mir finden.

Ich verspreche dir nicht, dass das "auf Knopfdruck" funktioniert. Aber es ist möglich, dich selbst anzunehmen und dich immer mehr mit dir zu verbinden!

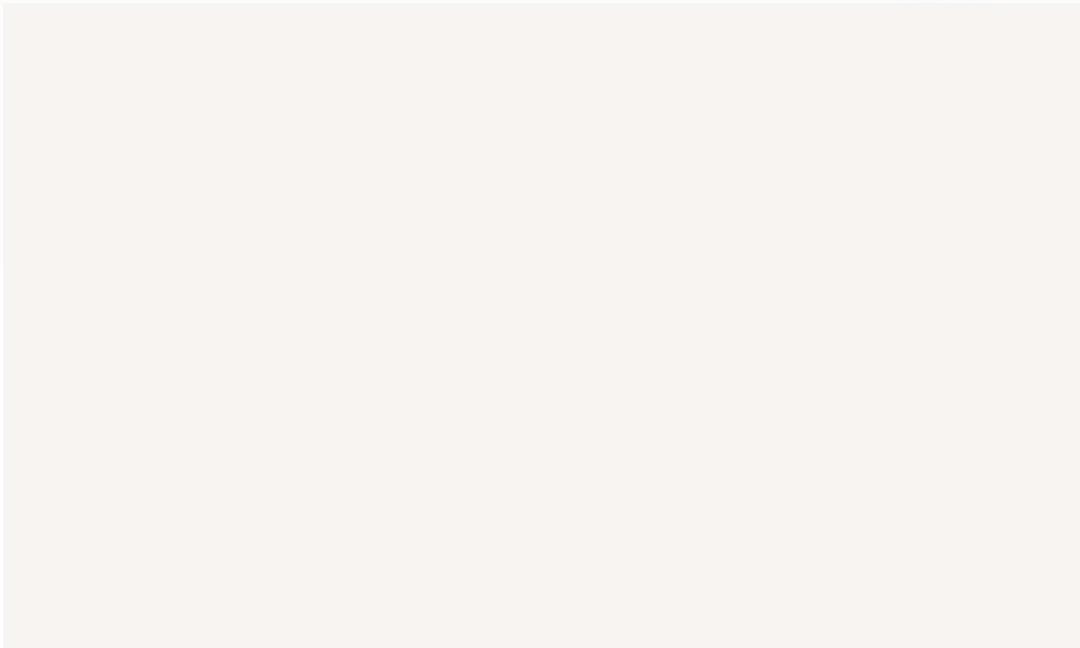
Ich freue mich, dass ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten darf. Lass uns gemeinsam die Workshop-Tage zu einer stärkenden Erfahrung machen und dein Selbstwertgefühl zum Strahlen bringen!

Liebe Grüße, Katharina

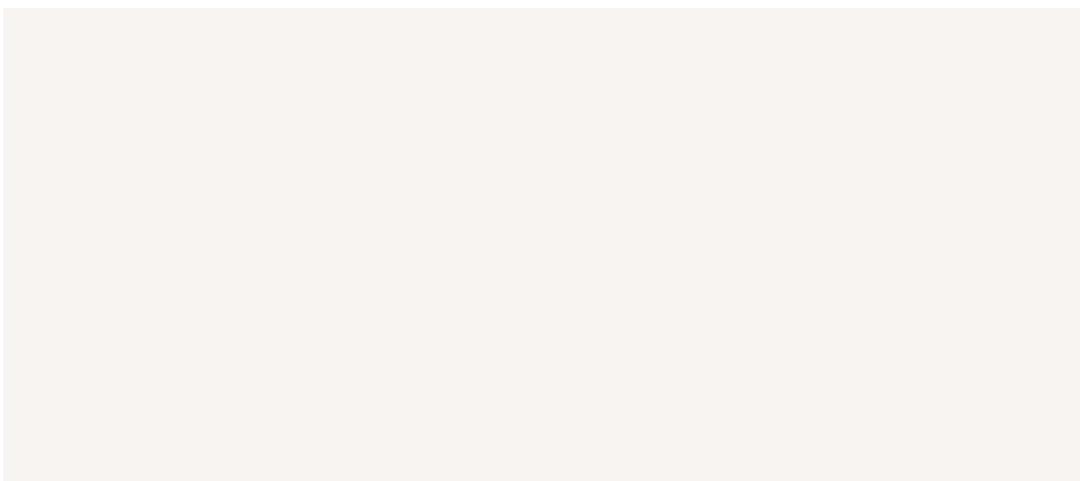
Kontakt mit deinem Zukunfts-Ich

Visualisierungsübung: Stelle dir vor, heute ist der 26.03.2022 und du kannst dich selbst genau so lieben und annehmen, wie du es dir wünschst.

- 1 Schreibe dir alles auf, was du in der Visualisierung gesehen hast.



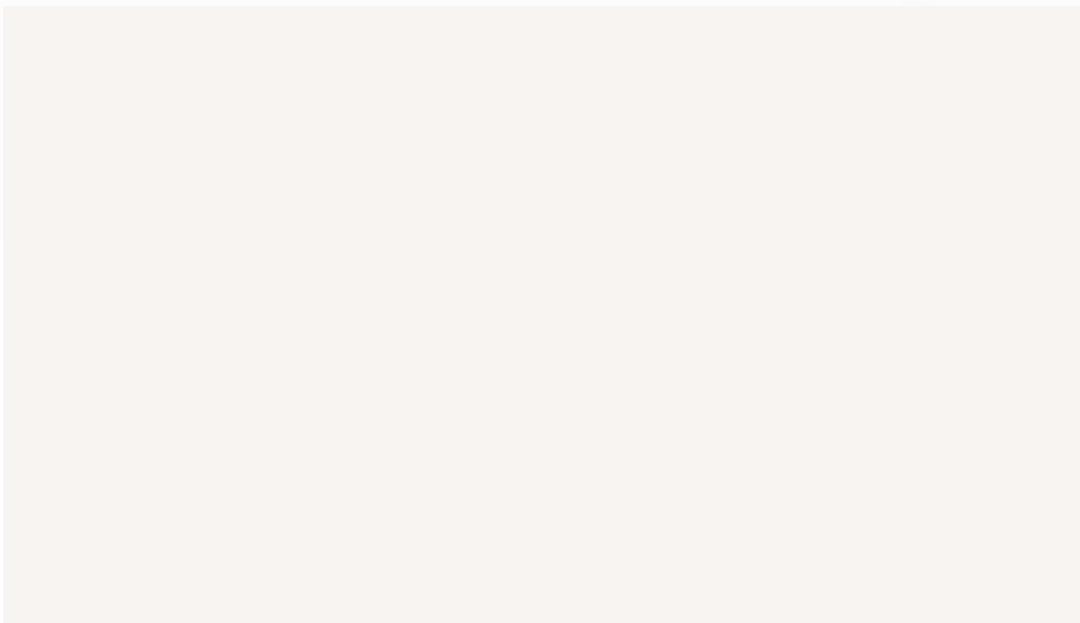
- 2 Wie hast du dich gefühlt in deinem Zukunfts-Ich?



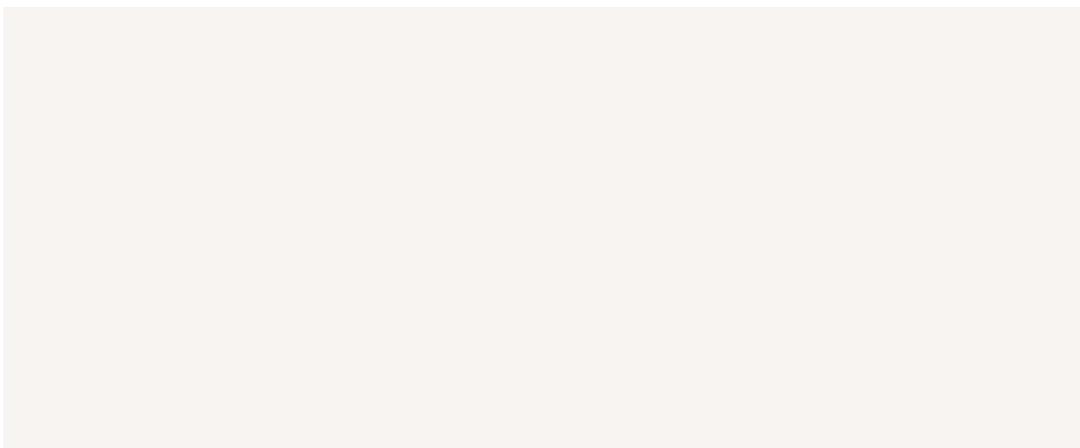
Positives wahrnehmen

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was dich stärkt. Damit gibst du dem Energie und richtest dein Unterbewusstsein auf mehr davon aus.

- 1 Welche positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken hast du?
Schreibe dir mind. 10 hier auf (ohne sie kleinzureden ;-)



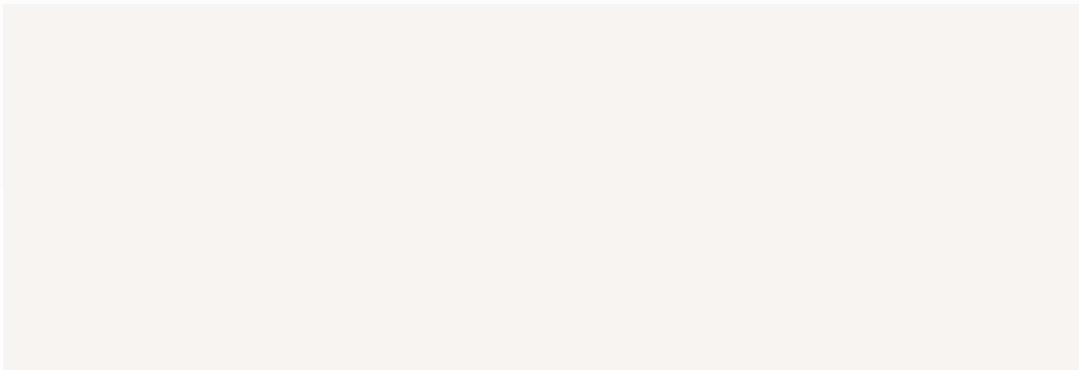
- 2 Welche Erfolge (kleine ode große) hast du schon erreicht, auf die du stolz sein kannst? Schreibe mind. 3 hier auf.



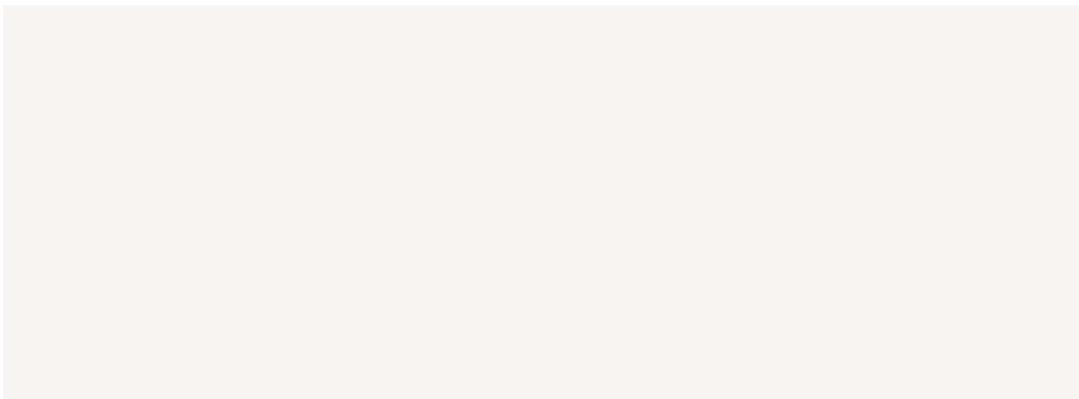
Mutig handeln

Wenn du deine Wünsche ernst nimmst und kleine Schritte umsetzt (auch wenn sich das erstmal unsicher anfühlt), stärkst du das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

- 1 Schreibe dir 3 Aktivitäten / Wünsche auf, die du dich bisher noch nicht getraut hast (z.B. dich für eine neue Arbeit bewerben, eine Wandertour auf eigene Faust, die Wohnung selbst streichen ;-)



- 2 Was hat dich bisher davon abgehalten, diese Wünsche / Aktivitäten zu tun? Schreibe es dir hier auf (z.B. Angst vor ..., keine Zeit, niemand der mitmacht ...)



- 3 Was wäre ein kleiner Schritt, den du in den nächsten 2 Tagen machen kannst, um EINEN dieser Wünsche ein Stück mehr umzusetzen?

