



## PROLOG

Ich verabschiede mich von meiner Kümmerinnen-Rolle,  
von meinem ständigen Wunsch nach Harmonie  
und der Suche nach Anerkennung und Wertschätzung im Außen.  
Denn: Ab heute verlasse ich mich in mein einzigartiges Leben!

Ich löse mich von Denkweisen, die mich blockieren,  
von Verhaltensmustern, die mich limitieren,  
von meinen emotionalen Dramen  
und dem ständigen Bedürfnis, geliebt und gebraucht zu werden.  
Denn: Ab heute liebe ich mein unbegrenztes Leben!

Ich lege meine Leistungsorientierung ab, meine Erwartungen an mich  
und an andere sowie das Streben nach Schönheitsidealen  
und die ständige Bewertung meines Körpers.  
Denn: Ab heute liebe ich mein wahres Selbst ins Leben!

Ich lasse das regelmäßige Festhalten an der Vergangenheit los,  
die Begrenzung durch Zeit und Raum, die Wunden meiner Verletzungen,  
meinen Zorn und Zweifel sowie meine Schuldzuweisungen  
und mein Selbstmitleid.  
Denn: Ab heute liebe ich mein jetziges Leben!

Ich trenne mich von meiner Opferhaltung,  
meiner Anspannung und Härte,  
meinem Neid und manipulativen Spielchen, den materiellen  
Anhaftungen und gesellschaftlichen Rollenerwartungen.  
Denn: Ab heute bin ich die Freude in meinem Leben!

Ich verabschiede mich von meinen Widerständen und  
meiner Unsicherheit, der Langeweile meines Alltags,  
meiner Antriebslosigkeit und meiner Angst vor  
Veränderung und dem Verlassen meiner Komfortzone.  
Denn: Ab heute erobere ich mich selbst ins Leben!

Die Göttin in mir ist erwacht!  
Ich bin schon immer die Schöpferin meines Lebens.  
Mein Zuhause existiert in mir. Meine Zeit ist JETZT.  
Ich liebe mich ins Leben!

ISABEL IHM

# DIE MORGENFRAU LIEBT SICH INS LEBEN

Liebe Leserin,

die Essenz meiner Zeilen ist eine Hinwendung zu dir selbst, ein Aufruf zu deiner Selbstfindung und einem Ja zu dir als Frau. Während ich diese Zeilen schrieb war ich in einem besonderen Zustand und die Worte sind aus meinem Inneren herausgeflossen. Ich war kraftvoll inspiriert von mir selbst und vielen Frauen, die mir in den letzten Jahren begegnet sind. Meinen Beitrag widme ich allen Frauen, die auf der Suche sind: Auf der Suche nach sich, nach mehr Freude, nach mehr Freiheit, nach mehr Sinn, nach mehr Gesundheit, nach mehr Liebe. Mögen wir uns alle in unserem Körper, in unserem Geist und in unserer Seele zuhause fühlen und unser Leben mit Mut und Kraft in Dankbarkeit und Schönheit leben.

Ich schreibe bewusst in der Du-Form, denn deine Beziehung zu dir selbst ist etwas sehr Persönliches. Die Anrede im „Du“ erleichtert dir, dich zu öffnen und Nähe zuzulassen. Es entsteht eine Verbindung zwischen dir und mir. Auf meinem Weg zur aufrichtigen Selbstliebe habe ich gelernt, mich immer tiefer zu öffnen und mir zu erlauben, mich so zu zeigen, wie ich bin. Das hat mir die tiefsten Einblicke in mein eigenes Sein und in das meiner Mitmenschen geschenkt. Ich habe gelernt, auch mit dem Herzen und nicht mehr nur mit dem Verstand zu sehen.

Die Einladung, über die Erfahrungen aus den Jahren meiner Arbeit mit Frauen und meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu schreiben, hat mich sofort begeistert. Meine Offenheit im Kontakt mit Frauen baut sehr schnell situatives Vertrauen auf und es fällt diesen Frauen leicht, sich mit ihren Themen zu öffnen. Begegnungen von Frau zu Frau in einer sicheren Atmosphäre unterstützen Wachstums- und Entwicklungsprozesse. In vielen Gesprächen merke ich, dass Frauen auf der Suche nach sich selbst die Antwort oft in der Beziehung zum Mann und der Bestätigung durch ihn suchen. Doch Frau-Sein können wir letztlich nur von uns selbst und anderen Frauen lernen: Der Mutter, der Großmutter, weiblichen Vorbildern, Freundinnen und auch Weggefährterinnen. Das Vertrauen der Frauen in meiner Arbeit zu spüren und

ihre Entwicklung zu begleiten, erfüllt mich mit Dankbarkeit. Genauso dankbar bin ich über die Möglichkeit, dich mit meinen Zeilen zu inspirieren und innerlich zu berühren.

Wir leben in einer Welt, die sich ständig verändert, immer instabiler, unsicherer und komplexer wird. Die Geschwindigkeit unserer Zeit und die Intensität von Veränderungen beeinflussen Wirtschaft, Gesellschaft und jedes Individuum. Männer wie Frauen leiden zunehmend unter einem verloren gegangenen Rollenbild und sind auf der Suche nach ihrer wahren Identität. Es geht um den Prozess, die eigene innere Wahrheit zu finden, frei von Rollenerwartungen und dem kollektiven Gesellschaftsbewusstsein.

Die Wiederentdeckung der eigenen Vollkommenheit und das innere Erwachen beginnt damit, dich bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und zu reflektieren. Du kannst jederzeit das Bild von dir selbst, das dein Leben und dein Potenzial begrenzt, loslassen. In der Leere des Loslassens kannst du dir nackt und ohne Maske begegnen.

Du bist ein Unikat! Es gibt keine Frau und wird niemals wieder eine Frau geben, die so ist wie du. Nutze deine Einzigartigkeit als Chance, dich mit all deinen Facetten zu zeigen und ins Leben zu lieben. Mach' dich auf den Weg zu deinem authentischen Ich, lege deine Masken ab und bringe deinen inneren Kern wie eine Knospe zum Erblühen.

Wo suchst du in deinem Leben nach mehr Tiefe und Erfüllung? Fühlst du dich bereits mit deiner inneren Kraftquelle verbunden? Spürst du deine weibliche Essenz und lebst du dein wahres Selbst? Diese Fragen berühren deine Identität und dein Selbstverständnis und stehen in sehr engem Zusammenhang mit deinen Beziehungen. Tauche ein in den Fluss dieser Zeilen. Die Hinwendung zu dir selbst ist eine bewusste Entscheidung, deine Fähigkeiten und deine Kraft anzuerkennen, um dein Leben und deine Beziehungen erfüllender zu gestalten.

Zwei sehr wichtige Qualitäten, um in unserer heutigen Zeit selbstbestimmt zu leben, sind Mut und Flexibilität. Mutig und flexibel bist du, wenn du deinen mentalen und physischen Ballast loslässt, wenn du frei wirst von den negativen Prägungen deiner Vergangenheit und das Vertrauen aufbringst, dich hingebungsvoll dem Fluss des Lebens zu überlassen. Dann kannst du erfahren, was wahre Freiheit und bei sich selbst ankommen bedeutet. Wenn du dein Ego und deine Widerstände frei lässt, erfährst du, wohin dein Leben dich wirklich führen will.

Dann liebst du dich ins Leben. Du erwachst zu deiner wahren Größe, erkennst deine wahre Kraft und wirst zur Schöpferin deiner Zukunft.

In unserer Gesellschaft wird der Entfaltung der Individualität und der Entwicklung der Persönlichkeit viel Wert gegeben. Aktuelle Trendforschungen für die nächsten 30 Jahre zeigen, dass die Tendenz zur Selbstverwirklichung weiter steigt. Aus meiner Sicht betrifft dies Frauen im Besonderen, denn es hat noch nie einen besseren Zeitpunkt gegeben, um als Frau geboren zu sein. Unser Lebensweg ist nicht mehr von Geburt an durch Stand, Konventionen, Dienst und Nutzbarkeit bestimmt. Wir können frei wie noch nie wählen, welches Leben wir führen wollen. Und genau da fallen die Fragen vom Himmel wie: Wer bin ich? Was erfüllt mich? Tue ich das, was ich wirklich will? Das Bedürfnis, mit dem eigenen Ich ein grundsätzliches Gespräch zu führen, taucht irgendwann im Leben jeder Frau auf, sei es durch Krisen, Krankheiten oder andere schwierige Zeiten, die uns wachrütteln oder einfach nur, weil wir plötzlich in der Mitte unseres Lebens angekommen sind.

Viele Frauen spüren zwischen 35 und 55 Jahren von innen heraus eine Unzufriedenheit, ein diffuses Gefühl, dass da doch noch mehr geht, als sich bisher im Leben gezeigt hat. Diese innere Stimme, dieses Drängen, kommt in regelmäßigen Abständen wieder und wird lauter, bis wir uns endlich damit beschäftigen. Es kommt der Zeitpunkt, wo du auf deine persönliche Lebensgeschichte und bisherige Biografie zurückzuschaust. Und vielleicht fragst du dich: Passt das Leben, das ich aktuell führe, noch zu mir? Lebe ich bereits die beste Version meiner selbst?

Diese Fragen tauchten mit Ende 30 schleichend in meinem Leben auf, denn ich war vermeintlich glücklich. Beruflich erfolgreich in einer verantwortungsvollen Führungsposition mit spannenden Aufgaben und einem tollen Team mit elf Mitarbeiterinnen. Privat eine Ehe als Hafen mit einem herzensguten Mann, der nach 22 Jahren immer noch mit mir sterben wollte und materiell abgesichert, in einem wunderschönen selbst gebauten Traumhaus mit zwei süßen Katzen. Und trotzdem war da dieses Gefühl, dass da noch etwas anderes auf mich wartet. Mein Leben im Außen gab mir ständig das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben für die vielen Ideen, Wünsche und Bedürfnisse, die in mir sprudelten. Mein Körper, mit dem ich schon immer sehr gut verbunden war, signalisierte mir, dass ihm die Schnelligkeit im Hamsterrad des Erfolges nicht guttat. Vitalität zählt für mich zu den wichtigsten Werten in meinem Leben und ich spürte, dass ich meiner Gesundheit schade, wenn ich so weitermachen würde. Ein Arztbesuch mit dem Blutergebnis „hoher

oxidativer Stress“ ließ mich von heute auf morgen eine Auszeit nehmen. Endlich hatte ich Zeit nur für mich, Zeit um meiner inneren Stimme zu lauschen und um zu erspüren, aus welchem Lebensumfeld meine Unruhe und Unzufriedenheit kam. Ich liebte meinen Job. Es war also nicht der Inhalt meiner Arbeit, sondern die Art und Weise, wie ich arbeitete. Insbesondere die räumliche und zeitliche Fremdbestimmung ließen mich Druck empfinden. Die Beziehungen zu meiner Familie, Freunden, Mitarbeitern und Kollegen waren sehr nährend und lebendig. Durch viele Jahre der Persönlichkeitsentwicklung waren fast all meine Beziehungen im Reinen. Wirklich alle? Wie stand es um meine Ehe? Autsch, der wunde Punkt war identifiziert. Es war für mich sehr schmerzvoll zu erkennen, dass mein Mann und ich nur noch nebeneinander her lebten und unsere Intimität und sexuelle Anziehung eingeschlafen waren. Nun standen 22 Jahre Beziehung auf dem Prüfstand. Meine Eltern und Schwiegereltern waren zudem sehr gute Freunde geworden. Eine Trennung war im ersten Moment für mich völlig ausgeschlossen. Die Reaktion meiner Mutter als ich ihr von meiner inneren Zerrissenheit erzählte, war: „Kind, Du hast doch alles! Willst du das wirklich aufgeben?“ Das war der Beginn einer Vielzahl von Gesprächen mit meiner Mutter, die für mich in meinem Veränderungsprozess zu einer meiner engsten Vertrauten wurde.

Mein Herz wusste genau, in welchen Bereichen mein schön eingerichtetes Leben nicht mehr zu der Persönlichkeit passte, zu der ich mich entwickelt hatte. Ich fühlte mich wie eine sprudelnde Sektflasche, die darauf wartet, dass endlich jemand den Korken abzieht. Mir war klar, dass nur ich diese Aufgabe übernehmen konnte. Jedoch rebellierte mein Verstand und auch mein Ego ging in Widerstand. Mein privater und beruflicher Inventurprozess dauerte drei Jahre und ich schaffte Freiraum in meinem Leben, Platz für Neues. Ich hörte nicht auf meinen Verstand, sondern folgte vertrauensvoll meiner Intuition. Ich gründete meine Firma „ihmotion“, zunächst nebenberuflich, um dann nach sechs Monaten komplett ins kalte Wasser zu springen und in den Vollerwerb zu wechseln. Mich nach 20 Jahren Festanstellung selbstständig zu machen und nach 22 Jahren Beziehung zu trennen war schon eine echte Hausnummer. Rückblickend habe ich Chancen genutzt, mir mein Leben so zu gestalten, wie es heute zu mir passt. Gleichzeitig blicke ich wertschätzend und voller Dankbarkeit zurück auf das, was war. Die bisherigen Entscheidungen hatte ich in dem Wissen und mit dem Erfahrungshorizont getroffen, die ich bis dahin hatte. Ich habe viel Schönes erlebt, Wertvolles gelernt und auf diesen Erfahrungen aufgebaut. Nachdem mein Korken geplatzt war, sprudelten bisher un-

bekannte, teils auch unbewusste Bedürfnisse aus mir heraus. Ich habe ein Höchstmaß an Selbstverantwortung für mein Leben übernommen, mir vertraut und mich von meiner Intuition führen lassen. Dadurch bin ich am Ziel angekommen: Bei mir.

Aus meiner Erfahrung gibt es im Leben nichts, das wir durchgemacht, gesehen oder getan haben, das wir nicht nutzen können, um unser Sein im Hier und Jetzt kraftvoller zu gestalten. Wie jeder von uns kannst auch du die Erfahrungen in deinem Leben nutzen, um persönlich zu wachsen. Du kannst dieselbe Energie, mit der du dich als Opfer siehst und fühlst, dafür einsetzen, dir selbst zu helfen.

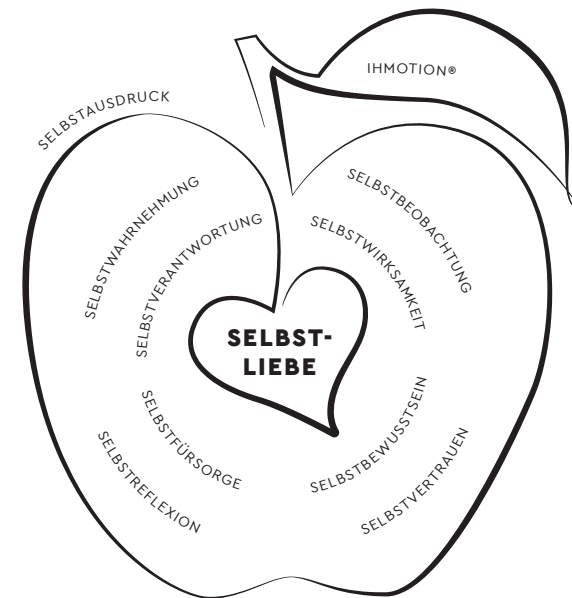
Dein ganzes Sein, dein volles Bewusstsein hat in der Veränderung die Chance zum Ausdruck zu kommen. Richte den Fokus auf dein innerstes Wesen hin und erkenne, wo du es verdeckst. Nimm in deiner Vorstellung ein Schwert in die Hand und zerschneide den Schleier deiner Selbsttäuschung. Jetzt! Werde für dich zur Kriegerin des Lichts und erobere dein Leben.

### **NEUANFANG, LIEBE, LEBEN - DIE SYMBOLIK DES APFELS**

Als uraltes Symbol der Erde wurde der Apfel der Offenbarung des weiblichen Prinzips und den Göttinnen der Liebe, Sexualität und Fruchtbarkeit zugeordnet. Der Apfel symbolisiert für mich die weibliche Kraft und das Leben. Ich habe daher seine Anatomie aus Kern, Fruchtfleisch und Schale gewählt, um die in meinen Augen wichtigsten Aspekte in der Beziehung der Frau zu sich selbst zu visualisieren.

Wenn wir Frauen uns für die Selbstliebe öffnen, ist dies das größte Geschenk, das wir unseren Partnern, Kindern und allen Menschen in unserem Umfeld machen können. Daher ist die Selbstliebe, als Essenz des weiblichen Seins, der Kern des Apfels. Im Fruchtfleisch findest du Selbstwahrnehmung, Selbstbeobachtung, Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge. Diese Essenzen sind miteinander verbunden, gleichbedeutend wichtig und keine dieser Ressourcen darf fehlen. Über die äußere Schale des Apfels wird schließlich der Selbstausdruck sichtbar. Dabei geht es darum, wie du dich verbal, körpersprachlich sowie in Liebesbeziehungen sexuell ausdrückst.

Wie sieht dein aktuelles Selbstbild aus? Wie steht es um deine Beziehung zu dir selbst? Strahlt dein Apfel gesund oder von innen nach außen? Oder gibt es matschige Stellen, kleinere oder größere Dellen? Oder ist dein Apfel im Außen künstlich auf Hochglanz poliert? Bedenke, dass alles künstliche Kraft braucht, um aufrechterhalten zu werden, während das Natürliche sich selbst erhält. Der Apfel zählt zu den gesündesten



Nahrungsmitteln und ich lade dich ein, mithilfe des Apfel-Modells für dich zu überprüfen, wo du in der Beziehung zu dir selbst einen bewussteren, tieferen und gesünderen Umgang finden möchtest. Mach dich auf den Weg zu deinem Kern, zu der Liebe zu dir selbst.

Für die Reise zu sich selbst lege ich jeder Frau ans Herz, Zeit und Geld für das eigene Wachstum zu investieren. Ich selbst habe mich damals für eine NLP-Practitioner-Ausbildung (Neuro-Linguistisches Programmieren) entschieden. Rückblickend war das eine der besten Entscheidungen meines Lebens, denn diese Ausbildung war der Startpunkt der wahren Reise zu mir selbst. Es folgten viele Aus- und Weiterbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, und bis heute investiere ich regelmäßig in meinen eigenen Wachstumsprozess. Bei sich anzukommen

bedeutet für mich, frei und selbstbestimmt meinem Herzen zu folgen und meinen eigenen Weg zu gehen, unabhängig von der Meinung anderer. Uns Frauen stehen heute alle Türen offen. Doch trauen wir uns aufgrund gesellschaftlicher Konventionen, Erziehung oder persönlicher Glaubenssätze oft nicht, proaktiv unseren Träumen nachzugehen.

Als Initiatorin der bundesweit einzigen NLP-Ausbildung für Frauen biete ich diesen eine Plattform mit dem eigenen Auftreten, verschiedenen Rollen und dem eigenen Kommunikationsstil zu experimentieren. Durch die lösungsorientierten Methoden des NLP können Frauen ihr Potenzial entfalten, verborgene Wünsche aufspüren, und kraftvoll ihre Energie für ihre privaten und beruflichen Ziele freisetzen. Viele Frauen wollen in vertrauensvoller und konstruktiver Atmosphäre unter Frauen lernen und andere Frauen als Spiegel für sich selbst erfahren.

Über die Elemente meines Apfels-Modells bekommst du den Schlüssel, um die Tür zu deinem inneren Kern zu öffnen. Sei neugierig auf das, was dort auf dich wartet und was du in deinem Leben noch erreichen kannst. Du wirst Wege finden, authentisch, weiblich und selbstbewusst dein Leben zu gestalten, im Privaten wie im Beruflichen.

### 1. SELBSTWAHRNEHMUNG:

#### ERSPÜRE DEIN SELBST IN DIESER WELT

Wie nimmst du deine eigenen Emotionen, Fähigkeiten und deine Ausstrahlung wahr? Wie erlebst du dich selbst? Was beschäftigt dich gerade? Wie fühlt sich dein Körper an? Was immer du findest, registriere es und erkenne an, dass dies gerade in dir präsent ist. Bleibe mit dir verbunden und schau, was du jetzt brauchst.

Eine gesunde **Selbstwahrnehmung** ist ein wichtiger Schritt, um dir deiner Selbst und der Wirkung auf andere bewusst zu werden. Deine **Selbstwahrnehmung** wird leicht dadurch beeinflusst, was du an Vorstellungen und Bewertungen darüber hast, wie du sein solltest. Löse dich von diesen Gedanken und begegne dir offen, achtsam und wertfrei. Erlebe deine Welt über deine sinnliche Wahrnehmung, also über das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Nimm bewusst wahr, wie du in bestimmten Situationen reagierst, was dich stärkt und was dich schwächt. Nimm wahr, was in dir vorgeht, was sich leicht anfühlt und was schwer. Wo fließt es und wo spürst du Widerstand? Was lässt dein Herz vor Freude hüpfen? Indem du deine Achtsamkeit

schulst, aktivierst du deinen inneren Kompass und spürst, welche Signale, Gefühle und Impulse dir gesendet werden.

Bei vielen Menschen besteht der Alltag zu 90% aus Routine, die eigene Wahrnehmung ist auf Schlafmodus eingestellt. Die Sinne melden an das Gehirn, dass alles wie immer ist. Die Wahrnehmungsantennen werden abgeschaltet und mit der Zeit verkümmern die Sinne. In diesem Modus können wir Dinge, die wir nicht erwarten, nicht wahrnehmen. Viele Menschen halten erstaunlicherweise ihre gedankliche Realität für echter als ihre sinnliche Realität. Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dort, wo du dich befindest und nicht dort, wo deine Gedanken sind. Im Alltag sind wir häufig mit unserer Energie, Aufmerksamkeit und unseren Bewertungen in der Vergangenheit oder Zukunft. Die Gegenwart jedoch ist der Raum, in dem sich dein Leben abspielt. Sei präsent im Augenblick. Erobere dir deinen frischen Mädchenblick auf das Leben zurück und beginne wieder neugierig, den Puls des Momentes zu spüren. Der einfachste Weg, um im Jetzt zu bleiben, ist bewusstes Atmen. Bleibst du gegenwärtig, gibst dir das die Möglichkeit, dich zu fokussieren und deine Energie optimal zu nutzen. Je besser du mit dir verbunden bist, desto eher fühlst du dich geliebt und geschätzt.

### 2. SELBSTBEOBACHTUNG:

#### WERDE ZUR BEOBACHTERIN DEINES LEBENS

In gewisser Weise kennst du dich selbst am besten und bist die Expertin für deine Persönlichkeit. Allerdings erlebst du dadurch ein bestimmtes Selbstbild nur durch deine eigene Brille. Die Grundüberzeugungen, die jede Frau von sich hat, stellt sie in der Regel nicht in Frage. Das hat zur Folge, dass wir Eigenschaften und Fähigkeiten, die im Widerspruch zu unserer Selbstwahrnehmung stehen, nicht realistisch einschätzen und uns dadurch oft sabotieren und selbst im Wege stehen. Deshalb ist die Kunst der Veränderung, Abstand zu deinem Selbstbild zu gewinnen. Der Schlüssel hierzu ist die **Selbstbeobachtung**. Das tust du, indem du dich dissoziiert, das heißt ohne sinnliche Wahrnehmung neutral von außen beobachtest. Dies zielt in Situationen einzusetzen, wo du dich blockierst oder auf irgendeine Weise limitierst, ist die Kunst, die dich persönlich wachsen lässt.

Sei dir bewusst, dass deine Denk- und Verhaltensweisen, die dein Selbstbild prägen, nicht für ewig in Stein gemeißelt sind. Bei der **Selbstbeobachtung** geht es darum, deine psychische Programmie-

rung und deine Konditionierungen zu erkennen und Abstand zu ihnen zu gewinnen. Deine verinnerlichte Vorstellung von dir selbst wurde vor allem durch Erlebnisse und Erfahrungen aus deiner Kindheit und durch wichtige Bezugspersonen geformt. Die Bilder von dir selbst hast du zum Teil bewusst gewählt und zum Teil auch unbewusst übernommen, ohne sie auf ihre Angemessenheit zu überprüfen. Wenn du lernst, Distanz zwischen deinem Selbstbild und deinem Verstand zu schaffen, kannst du dich wie eine neutrale Beobachterin von außen sehen. In diesem Zustand hast du Zugang zu wertvollen Impulsen, die dir weiterhelfen, und du erkennst auch viel leichter, wann dein Ego aktiv ist. Dein Ego ringt um Ansehen, strebt nach materiellem Besitz, gesellschaftlicher Zugehörigkeit oder beruflichem Status. Es ist starr und extrem angstbesetzt. Es möchte an Normen und Regeln festhalten und dich in deiner Freiheit begrenzen. Dein Ego verschleiert die Leiden der Vergangenheit und will dich vor weiteren Verletzungen schützen. Indem du das in der **Selbstbeobachtung** erkennst, befreist du dich von deinem Gedankengefängnis und lernst, auf energieraubende Ego-Spiele zu verzichten. Durch aufmerksames Beobachten werden dir deine eingefahrenen Denkmuster und deine tiefe Motivation bewusst. Erst dann bist du frei zu entscheiden, ob du deine auf Autopilot laufenden Muster behalten oder auflösen möchtest. Jedes Mal, wenn du merkst, dass du in alte Konditionierungen rutschst, korrigiere dich selbst, indem du z. B. Stopp sagst und die Unterbrechung ggf. mit einer Geste verstärkst. Bist du in der **Selbstbeobachtung** präsent, glaubst du nicht länger jeden Gedanken, den du denkst.

Deine Freiheit beginnt mit der Erkenntnis, dass du nicht die Denkerin bist. In dem Augenblick, in dem du den denkenden Teil deiner Persönlichkeit beobachtest, aktivierst du eine höhere Bewusstseinssebene und hast Zugang zu deiner unendlichen Größe jenseits des Denkens. Denn die wundervollsten Geschenke des Lebens wie Liebe, Lebensfreude, innerer Frieden, Schönheit oder Kreativität haben ihren Ursprung jenseits des Verstandes.

### 3. SELBSTVERTRAUEN:

#### VERTRAUE DEINER WEIBLICHEN KRAFT

Dein **Selbstvertrauen** beschreibt, wie du deine Fähigkeiten und Möglichkeiten einschätzt, wenn du vor problematischen und herausfordernden Situationen stehst. Während sich das Selbstbewusstsein auf den Wert deiner Person bezieht, geht es beim Selbstvertrauen um

einzelne Eigenschaften und Fähigkeiten mit Blick auf die Zukunft. Das Selbstbewusstsein fragt: „Was bin ich mir wert?“, das **Selbstvertrauen**: „Was traue ich mir zu?“ Das **Selbstvertrauen** ist keine feste Größe, sondern kann sich in verschiedenen Situationen stark unterscheiden.

Vergegenwärtige dir, dass alle Menschen mit unbegrenztem **Selbstvertrauen** das Licht der Welt erblicken. Urvertrauen entsteht in den ersten Lebensmonaten und macht den Säugling stark fürs Leben. Wer als Baby eine sichere, liebevolle Bindung zu seinen Eltern erlebt hat und Urvertrauen in die Welt, in die Menschen und sich selbst entwickeln konnte, hat einen wertvollen Schatz für die weitere Entwicklung mitbekommen. Denn dieses Urvertrauen ist wie eine Heimat in dir, die dir inneren Halt und Schutz gibt. Es ist dir so nahe, dass es das Selbstverständlichste ist. Dann kommt der Einfluss des sozialen Umfelds und je weniger Liebe und Unterstützung du in deiner Kindheit erhalten hast, desto weniger Selbstvertrauen hast du womöglich jetzt. Hast du dich von deinen Eltern angenommen und geliebt gefühlt? Wie viel Bestätigung hast du erhalten? Warst du in Ordnung so wie du warst? Alle Rückmeldungen, die du erhalten hast, haben dein Bild von dir selbst geformt. Bedenke, es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit und du hast es jetzt in der Hand, deine Kindheitsprägungen hinter dir zu lassen. Frage dich, was die Ansprüche, die du an dich selbst stellst, wirklich mit dir zu tun haben. Was hast du unreflektiert von deinen Eltern, in der Schule oder von anderen Bezugspersonen übernommen? Du kannst selbst bestimmen, wie du sein willst, und du kannst Schritt für Schritt an deinem **Selbstvertrauen** arbeiten. Ein wichtiger Punkt ist dabei, bewusst deinem inneren Dialog zu lauschen. Wie sprichst du mit dir selbst? Läuft da eine Endlosschleife mit Zuschreibungen und Bewertungen wie „Das schaffst du nie!“, „Das kannst du doch nicht!“, „Du bist zu doof dazu!“ oder ähnliche Sätze, die dich schwächen?

Wann immer du dich klein, unfähig oder hilflos fühlst, ist deine innere Kritikerin am Werk. In jedem Moment, wo du das bewusst wahrnimmst, kannst du die Melodie stoppen und liebevoll mit dir sprechen. Es ist nachgewiesen, dass sich unsere äußere Sprechstimme nach unserem inneren Dialog richtet. Nutze die Kraft, dich im Selbstgespräch aufzubauen. Du strahlst energetisch aus, was du von dir denkst. Deine Umgebung nimmt Dein Energiefeld unbewusst auf und sieht dich meist so, wie du dich selbst auch siehst. Deine innere Einstellung ist mit deiner äußeren Haltung eng verbunden. Dies kannst du auch für dich nutzen, indem du zum Beispiel positive Körpercodes einsetzt, um deine innere Einstellung und deine Gedanken zu ändern. Über stärkende Bewegun-



gen, Gesten und Haltungen kannst du deine Gefühle beeinflussen. Das Neuro-Linguistische Programmieren hält viele Techniken bereit, innere Zustände kraftvoll zu verändern, zum Beispiel über das Ankeren.

Dein **Selbstvertrauen** sollte auch gestärkt bleiben, wenn die gewünschte Aufmerksamkeit anderer ausbleibt. Suche das Vertrauen in dir und verlasse dich nicht darauf, dass dir die Anderen ein Gefühl von Sicherheit, Schutz, Geborgenheit und Heimat vermitteln. Indem du lernst, deinen eigenen Gefühlen, Ideen und Impulsen zu vertrauen, machst du dich unabhängig von den Meinungen anderer. **Selbstvertrauen** räumt Zweifel aus. Es bedarf weder des Vergleichs mit anderen noch der Leugnung deiner Schwächen oder der Angst vor Fehlern oder Misserfolgen. Dann kommt dein **Selbstvertrauen** aus dem Inneren und nicht aus dem Vergleich mit anderen Menschen. Denn: Es wird immer jemanden geben, der in einem bestimmten Bereich besser ist als du.

#### 4. SELBSTREFLEXION:

##### „ZURÜCK-SCHAU“ AUF DICH SELBST

**Selbstreflexion** ist deine Fähigkeit, über die Sicht auf dich selbst und die eigene Situation nachzudenken. Es setzt die Selbstbeobachtung des eigenen Verhaltens, der eigenen Gedanken und Gefühle voraus. Das Reflektieren über äußere oder innere Beobachtungen und eine gewisse Distanz zu dir selbst sind deine Chance zum Erkennen von Problemen und Ansatzpunkten für Veränderungen. **Selbstreflexion** schult auch in hohem Maße die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und eröffnet dir neue Potenziale, die dir für deine berufliche Zukunft und private Lebensgestaltung nutzen.

Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass es nur selten gelingt, in der Hektik des Alltags, die notwendige Ruhe und Muße zur **Selbstreflexion** zu finden. Die Zeit für meine erste wirklich gründliche **Selbstreflexion** fand im Rahmen meiner NLP-Ausbildungen statt. Fernab des beruflichen Trubels, privaten Alltags und der Rundum-Versorgung durch Smartphone, Radio, TV und Internet. Auch längere und kürzere Auszeiten sowie Yoga und Meditation haben mir Abstand und Entschleunigung ermöglicht und mir die Gelegenheit gegeben, ganz tief in mich hinein zu fühlen.

Nur wenn du dich selbst kennst und über deine Stärken, Schwächen, Vorlieben und Eigenarten Bescheid weißt, bist du in der Lage, dein

eigenes Verhalten objektiv wahrzunehmen, zu reflektieren und proaktiv notwendige Verhaltensänderungen vorzunehmen. Du wirst mehr und mehr innerlich unabhängig und gewinnst einen gesunden Abstand zu den unendlichen Ablenkungen im Außen. Ich beispielsweise habe für mich eine Haltung entwickelt, wie ich mit der zunehmenden Fremdbestimmung in unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft umgehe. Seit mehreren Jahren besitze ich keinen Fernseher mehr und nehme über die Medien nur sehr reduziert und ausgewählt die Geschehnisse in der Welt auf. Meiner Empfindung nach leben wir in einer gedankenkontrollierten Gesellschaft und ich möchte - soweit es möglich ist - selbstbestimmt entscheiden, welche Informationen in mein (Unter-)Bewusstsein kommen und welche nicht.

Sei bei deiner **Selbstreflexion** klar und ehrlich zu dir selbst. Dazu gehört auch, belastende Themen offen auszusprechen. Auch hier ist die Innenschau unerlässlich, weil sie dir die Kraft gibt, deine Emotionen liebevoll anzusehen. Fühle in dich hinein und frage dich zum Beispiel, zu welchen tiefsten inneren Glaubenssätzen das Verhalten deiner Eltern oder wichtiger Bezugspersonen dich geführt hat. Vielleicht klingen in dir Sätze wie „Ich muss meine Eltern glücklich machen.“, „Ich muss immer lieb und artig sein.“, „Ich darf nicht auffallen oder laut sein.“, „Ich darf nicht ich selbst sein.“ oder ähnliche Gedanken. Es geht nicht darum, zu sagen, die Eltern sind schuld, sondern darum zu verstehen, was dich geprägt hat.

Limitierende Glaubenssätze können blitzschnell ungute Gefühle wie z. B. Wut, Trauer, Scham oder Angst auslösen. Doch wenn du ehrlich zu dir selbst bist, sind es nicht die limitierenden Glaubenssätze an sich, die zu Ärger und Trauer in deinem Leben führen. Es sind vielmehr die Selbstschutzstrategien, die du meist unbewusst entwickelt hast. Damit vermeidest du, unguete Gefühle zu spüren, die deine Glaubenssätze in dir auslösen. Reflektiere für dich, welche Selbstschutzstrategien du in den verschiedensten Situationen wählst, um deinen Selbstwert zu stabilisieren. Das können Strategien sein wie z. B. Perfektions- oder Harmoniestreben, Rückzug und Vermeidung, Angriff oder auch Macht- und Kontrollstreben. Um glückliche Beziehungen zu führen, musst du deinen Glaubenssätzen auf die Schliche kommen und erkennen, dass deine gespeicherten Überzeugungen eine Illusion sind. Höre auf, an sie zu glauben, und bilde förderliche Sätze für dich und dein Leben: „Ich darf ich sein.“, „Ich bin gut so wie ich bin.“, „Ich sage nein, wenn ich nein meine.“, „Ich kann erreichen, was ich will.“ Diese und viele andere förderlichen Glaubenssätze führen zu neuen konkreten Ver-

haltensweisen, die dich Schritt für Schritt aus deinen Problemen und Mustern herausführen.

## 5. SELBSTFÜRSORGE:

SEI FÜRSORGLICH UND ACHTSAM MIT DIR

Deine psychische und physische Gesundheit ist für deine Lebenszufriedenheit und Lebensqualität, deine Leistungsfähigkeit, Produktivität und Kreativität wichtig. Zu einem präventiven Gesundheitsverhalten und auch um den Verlauf körperlicher Erkrankungen positiv zu beeinflussen, ist **Selbstfürsorge** unerlässlich. Die Fürsorge für deine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse solltest du dir als Dauerauftrag erteilen. Denn du bist es, die für deine Belange und die Erfüllung deiner Bedürfnisse zuständig ist. Achtsame **Selbstfürsorge**, Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein fangen bei dir an. Deine innere Ausgleichlichkeit ist die Basis für das Meistern von Herausforderungen.

Was tut dir gut und was könnte dir schaden? Welche Bilder und Stimmen lässt du in deine Innenwelt hinein? Welchen Medien widmest du deine Aufmerksamkeit? Wie viel Gewalt und Verbrechen schaust du dir im Fernsehen an? Stärke dich, indem du regelmäßige Wohlfühlzeiten für dich einplanst. Diese Zeit mit dir weckt deine Lebensfreude und Weiblichkeit und sorgt für neue Energie.

Zu deiner **Selbstfürsorge** zählen dein persönliches Gesundheitsverhalten, Entspannung und Schlaf, dein Körper- und Bewegungsverhalten, deine Selbstpflege und Ernährung. Frage dich ebenfalls, ob deine Wohnsituation und dein persönliches Umfeld dir gut tun. Einen sehr wichtigen Einfluss haben auch deine Lebenseinstellung, dein Gefühlsleben und an oberster Stelle deine täglichen Gedanken. Denn **Selbstfürsorge** bedeutet, dass du nicht länger der Spielball deines Kopfkinos bist.

Etwa 80.000 Gedanken schwirren jedem von uns am Tag durch den Kopf. Davon sind 90 Prozent Routine und die Wiederholung des Vortages. Unser Leben läuft zum Großteil auf „Autopilot“. „Täglich grüßt das Murmeltier“: Wir schlafen im gleichen Bett, frühstücken auf demselben Stuhl, fahren auf derselben Strecke zur selben Arbeit, um am nächsten Tag wieder das Gleiche zu tun. Wir denken den größten Teil unseres Lebens die gleichen Gedanken, treffen vergleichbare Entscheidungen, die wiederum zu gleichen Verhaltensweisen führen, die uns

die gleichen Ergebnisse und Erfahrungen bescheren und die gleichen Gefühle erzeugen. Um Körper, Geist und Zellen aktiv und gesund zu halten, ist es wichtig, überholte und limitierende neuronale Muster zu durchbrechen. Es ist eine Illusion, wenn du deine Gedanken als absolute Wahrheit einstufst. Da du deine Gedanken und Denkmuster nicht kontrollieren kannst, solltest du ihnen verständnisvoll begegnen und sie gezielt auflösen, wenn sie dich limitieren. Sobald du versuchst, negative Gedanken auszublenden oder zu vermeiden, werden sie noch stärker. Auch deine Denkmuster sind zum größten Teil „Programme“ aus deiner Vergangenheit, die du unbewusst in dem Glauben aufrechterhalten hast, dass sie sinnvoll sind und zu deiner Persönlichkeit gehören. Nur du allein kannst die Stopptaste für dein Kopfkino drücken.

Wie das Zähneputzen pflege ich täglich meine **Selbstfürsorge**. So erschaffe ich zum Beispiel jeden Morgen meinen Tag und entscheide bewusst, was ich an diesem Tag in meinem Leben erfahren und manifestieren will. Abends verabschiede ich den Tag in Dankbarkeit und führe mir nochmal vor Augen, welche Erlebnisse und Erfahrungen meinen Tag geprägt haben. Ebenso reflektiere ich, wie achtsam ich dabei mit mir gewesen bin.

## 6. SELBSTVERANTWORTUNG:

STEUERE DEIN LEBENSSCHIFF SELBST

Du selbst bist es, die für deine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse verantwortlich ist. Das verlieren wir oft aus den Augen und machen unseren Lebenspartner, unsere Familie, Freunde, Kollegen, Kunden oder Mitarbeiter für Situationen verantwortlich. An wen gibst du deine Macht ab? Wem oder was opferst du deine Kraft? **Selbstverantwortung** setzt voraus, dass du deine Angelegenheiten eigeninitiativ selbst in die Hand nimmst.

Wir alleine sollten für unsere Entscheidungen in dem Wissen einstehen, dass wir unseren Kurs jederzeit korrigieren können. Groll, Kritik, Angst und Schuldgefühle entstehen, wenn wir nicht bereit sind, die Verantwortung für unsere eigenen Erfahrungen zu übernehmen. Wenn dich Menschen, Situationen, Dinge oder Orte unglücklich machen, gibt es drei Möglichkeiten: Verlasse das, was du nicht haben möchtest, verändere es oder akzeptiere es. Du übernimmst **Selbstverantwortung** für dein Leben, wenn du eine dieser drei Chancen wählst.



Wenn du für all das, was dir geschieht, die Verantwortung übernimmst, erkennst du, dass selbst die schmerzhafteste Begegnung einen Sinn ergibt. Ein sehr bekannter Trainerkollege nennt Menschen, die uns verärgern, sehr gerne „Arschengel“. Wir sollten uns klarmachen, dass wir nicht auf diese Person oder Situation mit ihr reagieren, sondern auf die eigenen Gefühle, die in uns ausgelöst werden. Es sind unsere Emotionen und Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen und für diese sind wir selbst verantwortlich. Wir werden mit bestimmten Menschen und Aufgaben im Leben so lange konfrontiert, bis wir **Selbstverantwortung** übernehmen und die Opferrolle ablegen. Wenn wir unsere „Arschengel“ als Lehrmeister nutzen, ermöglichen sie uns den Zugang zu unverarbeiteten Emotionen. Diese entstehen häufig durch prägende, meist negative Erlebnisse aus der Vergangenheit, die mit Angst, Wut, Trauer, Hilflosigkeit oder Scham verbunden sind. Diese Emotionen verursachen noch heute Handlungsblockaden. An dieser Stelle sei erwähnt, dass eine sehr wirksame, schnelle und wissenschaftlich bestätigte Methode, Ängste, Blockaden und destruktive Verhaltens- und Denkmuster aufzulösen das Leistungs- und Emotions-Coaching mit wingwave® ist. Ich selbst bin wingwave®-Coach und fasziniert von den Erfolgen und Veränderungen bei meinen Klienten. Coachings können dich insgesamt dabei unterstützen, wertvolle Impulse für deine persönliche Entwicklung zu erhalten und deinen Handlungsspielraum für eine intelligente **Selbstverantwortung** zu erweitern.

## 7. SELBSTWIRKSAMKEIT:

### GESTALTE SELBSTWIRKSAM DEIN LEBEN

Bist du dir deiner Stärken bewusst und wendest dich ihnen zu? Falls ja, gehst du selbstsicherer durchs Leben und empfindest eine hohe **Selbstwirksamkeit**. Du spürst, dass du Einfluss auf dein Leben hast, siehst Herausforderungen gelassener und empfindest weniger Druck. Du gibst dir die Freiheit, das auszusprechen, was du wirklich fühlst und denkst, und bist unabhängig davon, was von außen von dir erwartet wird.

In dem Moment, in dem du nicht mehr alles glaubst, was andere dir erzählen, Manipulationen durchschaust und entdeckst, wo du in irgendeiner Form „programmiert“ wirst, hast du die freie Wahl zu entscheiden, auf welche Art und Weise du reagieren möchtest. Du kannst gestresst oder ärgerlich sein oder innerlich ruhig und gelassen bleiben. Die Entscheidung liegt bei dir.

Wenn du hingegen deinen Einfluss auf dein Leben und deine Vorhaben als gering einschätzt, fehlt es dir an stabilem Vertrauen in dich selbst und du hast eher ein schwach ausgeprägtes Selbstwirksamkeitsempfinden. Wahrscheinlich bist du eher pessimistisch und zweifelst an deinen Fähigkeiten, wenn etwas nicht klappt. Durch diese Vorannahme über das eigene Gelingen blockierst du deine Energie und deine Fähigkeiten. Du wirst aller Voraussicht nach als selbsterfüllende Prophezeiung erleben, womit du rechnest.

Du erschaffst dir deine Welt mit deinen Gedanken. Was du über dich selbst und die Welt glaubst, beeinflusst deine Wahrnehmung und damit deine persönliche Realität. Wenn du überzeugt bist, dass du es nicht wert bist, geliebt zu werden, wirst du deinen Fokus auf Begebenheiten richten, die diesen Glaubenssatz bestätigen. Du kannst heute beginnen, freundlicher über dich und die Welt zu denken, als du es bisher getan hast. Indem du deine Aufmerksamkeit darauf fokussierst, was sein soll, schaffst du die Voraussetzungen für eine neue Realität.

Erst das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit gibt dir das Gefühl, selbstwirksam zu sein. Du rechnest mit dem Guten, und statt über ein Problem zu grübeln, krierst du bereits die Lösung. **Selbstwirksamkeit** empfindest du, wenn du begeisterungsfähig bist und mit ungebremstem Engagement an die Erfüllung deiner Zukunftsträume glaubst. Du fühlst dich nicht auf andere oder irgendetwas im Außen angewiesen. Du bist dir bewusst, dass nur du selbst dein Leben durch deine Kraft gestaltest.

An dieser Stelle sei gesagt, dass dauerhaftes Zurückblicken und Bedauern über verpasste Chancen und Erfahrungen ungesund ist. Es hält dich davon ab, dein volles Potenzial im Hier und Jetzt zu entfalten. Öffne dein Herz und empfangen, was kommt. Wenn du wach und offen bist, siehst du die Zeichen! Deine Vergangenheit ist vorbei und du kannst sie nur noch in deiner Erinnerung ändern. Beginne, die Dinge zu tun, von denen du geträumt hast, deren Energie dich anzieht, die dich seelisch, körperlich und geistig nähren.

Die Schöpferin in dir weiß, dass du eine Bestimmung und eine Lebensaufgabe hast. Der kreative Teil deines Selbst hilft dir dabei, mutig und selbstwirksam deinen eigenen Weg zu gehen. Wenn du mit dem schöpferischen Aspekt in dir verbunden bist, erkennst du intuitiv, in welche Richtung deine nächsten Schritte gehen und welche Aufgaben für dich bestimmt sind.

## 8. SELBSTBEWUSSTSEIN: MUT ZUM SO-SEIN WIE DU BIST

Viele Frauen glauben, **Selbstbewusstsein** sei eine Eigenschaft, die manchen Menschen in die Wiege gelegt wurde und manchen eben nicht. Das Gegenteil ist der Fall. **Selbstbewusstsein** ist entwicklungsfähig und kein unabänderlicher Bestandteil deiner Persönlichkeit. Es wächst mit jedem Erfolgserlebnis in dir, während du selbst wächst.

Deinen Selbstwert nimmst du durch zwei Kanäle wahr: Zum einen bewertest du deinen Selbstwert auf der Ebene des rationalen Denkens. Zum anderen hast du auch eine unmittelbare, gefühlte Wahrnehmung deines Selbstwerts. Dabei sind deine Gedanken, Überzeugungen und Urteile darüber, wie du dich selbst bewertest, natürlich sehr subjektiv. Selbstbewertung und Selbstwertgefühl fasse ich unter dem Dachbegriff **Selbstbewusstsein** zusammen, da die gedankliche und gefühlte Wahrnehmung im alltäglichen Leben meist gemeinsam auftreten.

Dein Selbstwertgefühl zeigt sich zum Beispiel, wenn du Gefühle der Minderwertigkeit, Scham oder auch ein undifferenziertes Unbehagen als wahr empfindest, ohne dass damit konkrete Gedanken auftauchen. Als Frauen sind wir noch immer darauf konditioniert, unseren Selbstwert an äußere Parameter zu knüpfen. Auch fühlen sich viele Frauen ohne Mann und ohne Kind weniger wert. Die Erfüllung des Lebens hängt nicht zwingend von einem Partner oder einer eigenen Familie ab. Sie liegt allein bei dir, in deiner Fähigkeit, authentisch du selbst zu sein, denn Selbstwert kommt aus dem Inneren.

Wenn du im wahrsten Sinne des Wortes „Selbst-Bewusst-Sein“ erlangst, weißt du, wo du im Leben stehst und wo du hinwillst. Was du denkst und fühlst, strahlst du aus, und was du ausstrahlst, ziehst du an. Bist du dir deiner selbst bewusst, kennst du deine Stärken und Schwächen. Dir gelingt es, dich auf deine Stärken zu konzentrieren und diese gezielt auszubauen und einzusetzen. Du handelst souverän und fühlst dich in deiner Haut sicher. Kränkungen oder Angriffe von außen perlen leichter an dir ab, denn du kannst nur angegriffen werden, wo du angreifbar bist.

Es ist der Glaube an dich selbst, der darüber entscheidet, ob du dein Potenzial entfaltetest. Und diese innere Kraftquelle ist die Basis für dein Vertrauen in dich selbst. Dein **Selbstbewusstsein** ist der Motor, der dich bewegt, deine wahre Größe zu ergünden und in die Welt zu

bringen. Dein bisheriges Leben, dein Körper und deine Beziehungen zeigen dir, wofür du dich bewusst und auch unbewusst entschieden hast. Du kannst dich jederzeit neu entscheiden, wenn dir das, was du siehst, nicht gefällt. Durch Bewusstsein und Präsenz bekommst du eine Wahl, selbst über deine Gedanken und Gefühle zu entscheiden. Du erkennst, dass du kein Opfer bist, sondern die Gestalterin deiner eigenen Realität.

Frauen schöpfen ihr **Selbstbewusstsein** häufig aus der Meinung anderer oder sozialer Anerkennung, weniger aus sich selbst heraus. Der Selbstwert, der auf Leistung und Vergleich basiert, ist von äußeren Faktoren abhängig. Du bist immer nur so viel wert, wie die letzte Beförderung, die du erhalten hast, wie die schicken Schuhe, die du dir gegönnt hast oder die Anzahl an Kilos, die du abgenommen hast. Ein stabiles **Selbstbewusstsein** baust du auf, wenn du dich magst, wie du bist, und nicht schöner, schlanker, besser sein musst, um geliebt zu werden. Persönlichkeit beginnt dort, wo der Vergleich mit anderen aufhört. Sich unaufhörlich mit anderen zu vergleichen oder zu messen versprüht Gift in deinem Geist. Wenn du etwas tust, nur um anderen zu gefallen, machst du dich zum Opfer der Umstände.

## 9. SELBSTLIEBE: UMARME DICH SELBST

Tief in deinem Inneren weißt du, was gut für dich ist und was du dir wünschst. Vielleicht kennst du es, dass die Aufmerksamkeit für dich selbst oft untergeht, weil du dich von äußeren Faktoren ablenken lässt oder deine Gefühle zu wenig wertschätzt. Sobald es dir gelingt, zu deinem inneren Kern der **Selbstliebe** vorzudringen, bist du in Sicherheit. Und die kann dir keiner nehmen, denn sie ist unabhängig vom Außen – von materiellen Gütern, von deinem beruflichen Status, deinen Freunden oder deiner Familie. Die Liebe zu dir selbst basiert auf einem tiefen Vertrauen in deine innere Stärke. Wenn du dich selbst liebst, kannst du das Leben in jedem Moment mit allem annehmen, was es dir beschert. Bist du dir der unglaublichen Kraft der **Selbstliebe** bewusst, ist alles auf der tiefsten Ebene deines Seins in Ordnung. In deinem inneren Kern bist du geschützt und frei.

Für ein glückliches und zufriedenes Leben ist ein gesundes Maß an **Selbstliebe** sehr wichtig. Wenn du lernst, dich selbst zu lieben, schaffst du Selbstvertrauen und wirst unabhängiger von der Anerkennung und

Zuwendung deiner Mitmenschen. Du hast weniger Angst vor Zurückweisungen, fühlst dich nicht mehr alleine und bist emotional ausgeglichener. Du hast keine Angst vor Fehlern oder Misserfolgen, da du dich dafür nicht verurteilst. Dein Selbstvertrauen ist so gestärkt, dass du privat wie beruflich entscheidungsfreudiger und erfolgreicher wirst. Du lässt dich auf deinem Weg von der Kritik anderer nicht verunsichern, denn du glaubst fest an dich. Mitgefühl mit dir selbst ist eine wichtige Voraussetzung für **Selbstliebe**. Wenn du dir liebevoll begegnest, sorgst du für deine Bedürfnisse und nimmst deine Gefühle wahr. **Selbstliebe** macht dich auch toleranter und großzügiger anderen gegenüber.

Wahre **Selbstliebe** zeigt sich in vielen Facetten: Du bist in Frieden mit dir, du begrüßt deine Schatten und umarmst deine Schwächen. Du heilst Deine Wunden und befreist deinen Geist. Es geht bei **Selbstliebe** nicht um ein rasches Aufpäppeln des Egos, denn wahre **Selbstliebe** ist ein lebenslanger Prozess. Sie ist etwas Tiefes, denn sie berührt dein ureigenes Selbst. Du erobert den Kern des Apfels, wenn du deine Regeln, Verbote und Zweifel besiegt und dir viel Zeit für die Entwicklung deiner Persönlichkeit nimmst. Genieße dein Sein, ohne täglich das Hamsterrad am Laufen zu halten. Der Ausstieg aus dem Hamsterrad ist quer zur Laufrichtung. Es gibt so viel, was dich ausmacht, unabhängig von deinem Ansehen und Aussehen. Ich habe folgenden Satz für mich zur Lebensweisheit gemacht: I am not perfect, but I am a limited edition. Denn der wichtigste Schritt auf dem Weg zu dir selbst ist, dich mit deiner Unvollkommenheit anzufreunden und dir genussvoll Fehler zu erlauben. Ich habe meiner innere Kritikerin während der NLP-Ausbildung damals fristlos gekündigt und die Stelle mit meiner besten Freundin besetzt. Meine innere Freundin lobt mich, hilft mir und unterstützt mich in allen Lebenslagen. Sie ruft mir zu: „Du schaffst das!“ und bestärkt mich darin, Unbekanntes auszuprobieren. Gemeinsam freuen wir uns auf jeden neuen Tag im Leben. Denn: **Selbstliebe** ist das stabile Fundament für ein glückliches Leben. Und unser Leben ist ein evolutionärer Prozess. Du und ich, wir verändern uns ständig: So lange wir bereit sind, zu lernen und unsere Komfortzone zu verlassen, wachsen wir.

**Selbstliebe** steht auch im Zusammenhang mit der Kunst einer gesunden Abgrenzung. Zu uns selbst zu stehen, heißt auch „nein“ zu sagen, wenn wir „nein“ meinen und somit Abgrenzung zu wagen. Ich selbst habe oft gezögert, Grenzen zu setzen, was meine Zeit, meine Aufmerksamkeit oder meine Gesellschaft betrifft. Ich befürchtete, unfreundlich, distanziert oder nicht hilfsbereit zu wirken. Heute habe ich

gelernt, rücksichtsvoll mir gegenüber zu sein und ich weiß, dass ich nicht zwangsläufig jemanden verletze, wenn ich Grenzen setze.

Ich habe aktive **Selbstliebe** mittlerweile in meinem Leben kultiviert, indem ich mir jeden Tag mindestens einmal bewusst etwas Gutes tue. Dies tue ich unabhängig davon, ob ich in meinen Augen etwas geleistet habe oder nicht. Wenn auch du **Selbstliebe** zu deiner grundsätzlichen Lebenseinstellung machst, haben Selbstzweifel keine Chance und Angst fast keinen Raum mehr. Die **Selbstliebe** lehrt dich, deinen Körper wertzuschätzen, seine Bedürfnisse anzuerkennen und hilft dir, dich als liebenswerte Frau zu sehen. Denn, sei dir bewusst, dass nur du alleine deinen Selbstwert bestimmst. Die bedingungslose Liebe, nach der wir Ausschau halten, finden wir zu allererst in unserem eigenen Herzen.

## 10. SELBSTAUSDRUCK:

### ZEIGE DEINE BRILLANZ UND STRAHLE NACH AUSSEN

Du kannst stolz auf dich sein! Du bist nun bei der Schale des Apfels angekommen, dem **Selbsta Ausdruck**.

Indem du dich offen zeigst, wie du bist, stehst du zu deinen Ansichten, Werten, Emotionen, Gedanken und Empfindungen. Ebenso akzeptierst du deine Schwächen und kannst nach außen zu ihnen stehen. Du bringst dich selbst und deine Wahrheit zum Ausdruck und lebst beruflich wie privat Deine Einzigartigkeit und Individualität.

**Selbsta Ausdruck** ist überall erfahrbar – über deine Kommunikation, Körpersprache und dein Verhalten. Du bist – also drückst du dich immer auf eine bestimmte Art und Weise aus – in deiner Partnerschaft, im Beruf, in der Familie und mit dir selbst. Und nur du selbst kannst erspüren, wann dein verbales und nonverbales Auftreten deinem authentischem **Selbsta Ausdruck** entspricht.

Kennst du Situationen, in denen du dir wünschst, deine Persönlichkeit authentischer zu zeigen? Möchtest du über deinen **Selbsta Ausdruck** eine unwiderstehliche Anziehungskraft entwickeln? Dann empfehle ich dir, dich mit Selbstmarketing zu beschäftigen. Ich gebe viele Workshops und Einzelcoachings zum Aufbau der eigenen Ich-Marke. Ich zeige Frauen, wie sie ihre Persönlichkeit als Erfolgsfaktor nutzen und mit einem klaren Profil überzeugen.

Für mich ist jeder Mensch eine Marke und mit seiner Individualität einzigartig. Erfolg braucht ein Gesicht und deine Persönlichkeit ist das kraftvollste Instrument, dich selbst auszudrücken. Nutze dies!

Deine Ich-Marke ist erfolgreich, wenn du Herz und Verstand gleichermaßen ansprichst. Je klarer deine Identität und dein Selbstausdruck, desto weniger anstrengende Überzeugungsarbeit musst du leisten! Mit einer starken Ich-Marke wirst du von deinem Umfeld als strahlende Persönlichkeit wahrgenommen.

Du bist im Außen nur erfolgreich, wenn du ganz bei dir bist und dich authentisch zeigst. Wenn du mit dir verbunden bist, dich spürst und deinen eigenen Weg gehst.

Es bringt dir nichts, auf die optimalen Bedingungen zu warten oder darauf, dass du in deinen Augen genug Wissen angesammelt hast. Der richtige Zeitpunkt ist jetzt. Lege los! Alle Schritte im Leben dienen dazu, zu wachsen. Energie und Begeisterung stellen sich dann ein, wenn du etwas tust und nicht nur darüber nachdenkst, was du tun solltest. Nur im Tun entfaltet sich dein Leben. Letztendlich gibt es dabei nur einen Boten, der wirklich zählt: Deine Lebensfreude.

### **DEIN SELBSTAUSDRUCK ÜBER DEINEN KÖRPER**

Dein ganzes Leben wohnst du in deinem Körper. Er ist dein treuer Begleiter. Ich erlebe in meiner Arbeit mit Frauen vielfach, dass für sie ihr Körper eher ein Ärgernis, als ein Geschenk ist. Viele nörgeln an ihm herum und finden Makel, die ihnen nicht gefallen. Die Schönheitsindustrie jagt Frauen gezielt Komplexe ein, um ihre Produkte und Dienstleistungen teuer zu verkaufen. Wir werden auf Selbstzweifel programmiert und es ist Arbeit an uns selbst, uns in unserem Körper wohlzufühlen und ihn zu lieben. Ich bin beispielsweise in der Pubertät zwei Jahre lang nicht in die Sonne gegangen, weil ich meine Sommersprossen nicht leiden konnte. Meine Mutter hat sehr viele Sommersprossen und wollte aus diesem Grunde keine Kinder haben, um diesen vermeintlichen Makel nicht weiter zu vererben. Diese Programmierung hat meine Mutter unbewusst auf mich übertragen und erst mit 20 fing ich an, meine Sommersprossen als etwas Besonderes an mir zu lieben.

In welchen Momenten genießt du deinen weiblichen Körper? Wann fühlst du dich von ganzem Herzen als Frau? Worin besteht deine individuelle Schönheit?

Frauen sind besonders identifiziert mit ihrem Körper, denn das haben ihnen Genetik und Natur bereits mitgegeben. Durch unseren Zyklus, unsere Fähigkeit, Leben zu gebären, haben wir eine intimere Verbindung mit unserem Körper, als Männer. Unser Wesen und unsere Gefühlswelt sind von unserem Frausein geprägt. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir uns nur dann gut und erfüllt fühlen, wenn wir mit unserem Körper im Reinen sind und ihn als Glücksquelle sehen. Nur wenn wir unsere Weiblichkeit annehmen, können wir selbstbewusst und kraftvoll durchs Leben gehen und Schönheit und Sinnlichkeit ausstrahlen.

Dein Körper ist kein Zufall der Natur. Seine Struktur ist Ausdruck deiner physischen, geistigen und emotionalen Verfassung. Dein Aussehen und deine Haltung sind der Spiegel deines inneren Erlebens. Erfahrungen, Erlebnisse und vor allem auch seelische Verletzungen formen den Körper in Größe, Dimension und Ausstrahlung. Wenn du deinen Körper akzeptierst, wie er ist, kannst du ihn als dein Zuhause ansehen, in ihm ruhen und Freude und Leichtigkeit empfinden. Dein Geist braucht deinen Körper, um sich zu manifestieren und gleichzeitig ist der Körper auf den Geist angewiesen, um lebendig zu sein.

### **DEIN SELBSTAUSDRUCK ALS SEXUELLES WESEN**

Jede Frau hat ihren eigenen Lebensrhythmus und ihre eigene innere Welt, in der sie die Ereignisse ihres Lebens erfährt und durchlebt. Die sexuelle Energie als Quelle allen Seins und der Lebensenergie spielt hierbei eine kraftvolle Rolle. Weibliche Sexualität ist sehr individuell. Wie eine Frau Lust empfindet, ist so einzigartig, wie ihre Persönlichkeit. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du dich im wahrsten Sinne des Wortes selbst berührst. Erforsche deine Bedürfnisse, erogenen Zonen und Lust-Knöpfe. Mach dich von der Vorannahme frei, nur mit flachem Bauch, knackigem Po und straffen Brüsten begehrenswert zu sein. Dein sexuelles Wohlbefinden hängt direkt mit deinen selbstkritischen Gedanken über dich und deinen Körper zusammen. Es setzt so unendlich viel Kraft und Stärke frei, wenn du deine Weiblichkeit bejahst und auf deine Bedürfnisse achtest.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass wir uns als Frau auch mit der kollektiven Wunde unserer Geschichte auseinandersetzen sollten. Obwohl ich selbst nie eine wirklich belastende körperliche Erfahrung mit Männern erlebt habe, war ihnen gegenüber unbewusst Verachtung in meinem System vorhanden. Ich habe mich schwesternhaft verbunden gefühlt mit all den bekannten und unbekannt Frauen, die unter Dominanz und Unterwerfung, sowie Verführung und Vergewaltigung gelitten haben. Erst als ich mit dieser kollektiven Vergangenheit Frieden geschlossen habe, konnte ich innerlich loslassen und den Männern unvoreingenommen und respektvoll begegnen. Für Männer gilt übrigens Ähnliches, denn auch viele Männer haben eine, meist unbewusste, Verbitterung über Frauen. Solange du männliche, respektive weibliche, Qualitäten in dir ablehnst, wird auch die Liebe zum Mann und zur Frau unvollständig sein.

Dein Körper ist dein Erfahrungsgeschenk, um deine Weiblichkeit erfüllend zu leben. Wenn du lernst, dich mit deinem Körper, deinen Sinnen und Bedürfnissen zu verbinden, nimmst du dich als sexuelles Wesen an und kannst dich als solches frei ausdrücken. Deine Sexualität kann geheilt und befreit werden und sich auf natürlichem Weg entfalten. Erst als ich mich in der Tiefe als sexuelles Wesen annehmen konnte, hat sich mein Körper entsprechend geöffnet und verhalten. Heute ist meine sexuelle Kraft eine wichtige Basis für meine Energie, Vitalität und auch Spiritualität. Die Liebe zu sich selbst und für den Partner in der eigenen Erotik auszudrücken, macht das Leben sinnlicher und genussvoller.

### **DEIN PARTNER ALS SPIEGEL - PROJEKTIONEN ALS GESCHENK**

Auch wenn dieses Buch ein eigenes Kapitel zum Thema „Partnerschaft“ für dich bereithält, möchte ich hierzu einige Zeilen schreiben. Aus eigener Erfahrung sehe ich den Partner als wichtigsten Spiegel für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Eine verbindliche Partnerschaft gibt dir die einmalige Gelegenheit, dich mit deinen eigenen Schattenseiten und den unliebsamen Persönlichkeitsanteilen deines Partners zu beschäftigen. In deiner Liebesbeziehung kannst du dein eigenes Ich im Spiegel des Anderen erkennen. Dein Partner und du, ihr wachst gemeinsam, wenn ihr euch als Liebende öffnet und euer wahres Selbst zeigt – mit euren Licht- und Schattenaspekten. Wenn ihr euch körperlich und emotional auf einer intimen Ebene begegnet, habt ihr die

Chance, eure Liebeswunden aus der Herkunftsfamilie zu heilen. Ihr berührt euch auf tiefer Seelenebene. Auch emotionale Verwicklungen mit früheren Partnern können befreit werden, wenn wir uns mit offenem Herzen und verlässlich für einen Menschen entscheiden. Wenn beide Partner sich aktiv um die Beziehung kümmern, Zeit investieren und ehrlich kommunizieren, können Bedürfnisse, Wünsche und das eigene Beziehungsverhalten reflektiert werden. Nach 22 Jahren Beziehung weiß ich, was es heißt, wenn die Liebesbeziehung zu einer Funktionsgemeinschaft mit routinierten Abläufen wird. Die emotionalen und sexuellen Konditionierungen zwischen meinem Mann und mir waren so verfestigt, dass unsere Ehe erstarrt war und wir uns nicht mehr gemeinsam weiterentwickeln konnten. Wenn Paare ihre Beziehung dauerhaft vernachlässigen und die Momente verpassen, sich wirklich emotional und körperlich für den Anderen zu öffnen, bleibt das gemeinsame Wachstumspotenzial ungenutzt.

Die Trennung von meinem Mann hat mich auf einen intensiven Weg der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Fokus auf Weiblichkeit und die eigene Liebesfähigkeit, geführt. Über drei Jahre hinweg habe ich mein Frausein erforscht und meine Beziehungsmuster und -erfahrungen aufgearbeitet. Ich habe verdrängte Persönlichkeitsanteile, die meine Ehe unbewusst beeinflusst haben, beleuchtet und Projektionen auf meinen Partner zurückgenommen. Du siehst im Anderen nur das, was in dir selbst ist. Du lehnt im Anderen nur das ab, was du in dir selbst ablehnst. Und du liebst den Anderen nur so viel, wie du dich selbst liebst. Dein Partner ist dein bester Spiegel. Du existierst nicht getrennt von ihm. Unsere Schwierigkeiten in Beziehungen kommen meist daher, dass wir in Bezug auf die andere Person oder die Beziehung selbst eine genaue Vorstellung haben, wie diese aussehen sollte. Wirkliche Liebe erleben wir erst dann, wenn wir Menschen erlauben, so zu sein, wie sie sind. Dann hören wir auf, sie zu kontrollieren oder zu manipulieren und lernen, bedingungslos zu lieben. Erst als ich in meiner neuen Partnerschaft meine Vorstellung, wie eine harmonische Beziehung auszu-sehen hat, losgelassen habe, konnte ich meinen Freund als liebenden „Schattencoach“ akzeptieren und wertschätzen. Immer wenn mich nun etwas an meinem Lebenspartner ärgert, sehe ich nach, wo im weiteren Sinne Ähnliches in mir zu finden ist. Da mein Partner dies genauso tut, können wir uns als wahre Schätze erkennen und unsere Beziehung hat einen sehr heilenden Aspekt für uns beide. Meine Vision von einer Liebesbeziehung mit geistiger, körperlicher und seelischer Tiefe und Verbundenheit wurde real und ich fühle mich dadurch reich beschenkt. Gefühle wie Nähe und Distanz, Verletzung und Scham, Macht und Hin-

gabe, sowie Liebe und Freiheit kann ich heute in ihrer Vielfalt mit meinem Partner erforschen und erleben.

Diese wertvolle Erfahrung fließt mittlerweile ebenfalls in meine Arbeit mit ein. Ich unterstütze Frauen, die sich in allen Facetten sicherer in ihrem Frausein fühlen und ihre weibliche Identität stärken wollen.

### **LIEBE DEIN FRAUSEIN INS LEBEN**

Die transformierende Kraft der Liebe zu dir selbst sprengt alle Fesseln. Ich wünsche mir, dass mein Beitrag dich inspiriert, deinen eigenen Weg zu gehen. Es ist nie zu spät, dein wahres Selbst zu entdecken. Eine neue Realität, ein bewussteres Sein wartet bereits am Horizont auf dich.

Frei bist du, wenn du deine eigene Wahrheit lebst und deine Möglichkeiten nutzt, wo du deiner Intuition vertraust und neugierig auf Entdeckungsreise gehst. Wenn du tust, was du liebst, öffnet deine Lebensfreude alle mentalen Gitterstäbe. Alles, was du dir in deiner Vorstellungskraft erschaffen kannst und woran du fest glaubst, kann wahr werden. Entfalte deine Schöpferkraft, denn du hast zu jedem Zeitpunkt die freie Wahl. Angst macht uns oft blind, die Chancen und die Schönheit des Lebens zu sehen. Lass dein Leben nicht an dir vorbei ziehen, nur weil du Angst vor den Unbequemlichkeiten hast, die eine größere Freiheit mit sich bringt. Den Pfad der Lebensschöpferin zu gehen, bedeutet, das Herz weiter zu öffnen als deine Ängste es zulassen. Gib der Angst vor Fehlern keine Energie mehr. Alles in deinem Leben wird durch deine Aufmerksamkeit gesteuert und die Energie folgt deinem Fokus. Ordnet man die Buchstaben im Wort „Fehler“ neu, entsteht das Wort „Helfer“. Vertraue dem Fluss des Seins und nimm an, was in dir ist. Dann geschieht dein innerer Wandel ganz von selbst. Stück für Stück kommst du deinem Kern näher und lässt deine Vergangenheit los. Du trennst dich von überholten Vorstellungen über dich selbst und die Welt. Du wirst zu deinem eigenen Licht auf deinem Weg und bist am Ende deiner Suche. Du bist mit deiner Präsenz und deinem Bewusstsein im Hier und Jetzt angekommen. Du suchst nichts mehr, weder äußerlich noch innerlich. Denn du weißt jetzt, dass du wirklich alles in dir hast, wonach du gesucht hast.

**Jede Frau, die sich für sich stark macht und  
ihr Potenzial entfaltet, bestärkt mich,  
mein Engagement für uns Frauen weiter auszubauen.  
Denn: Frau sein macht glücklich.  
Und wenn wir Frauen von innen heraus leuchten,  
steckt unser Strahlen an.**

**UNSER LICHT  
BRINGT DIE WELT  
ZUM LEUCHTEN!**

IN LIEBE, ISABEL



# ZUKUNFTSSCHRITT 1: **SELBSTWAHRNEHMUNG SELBSTBEOBACHTUNG**

## „LENKE DEINEN FOKUS“

Deine Lebensfreude hängt in erster Linie davon ab, durch welche Brille du dein Leben betrachtest. Ein Perspektivwechsel, ein bewusst gewählter neuer Fokus auf Menschen, Dinge oder Situationen, kann schon die Veränderung hin zur Motivation und Lebensfreude sein. Das kannst du aktiv für dich nutzen, denn nur du kreierst deine Realität durch deine Aufmerksamkeit. Worauf du deinen Fokus richtest, das wächst. Wovon du deinen Fokus abziehst, das wird kleiner. Lerne, die eigene Aufmerksamkeit und somit deine Energie bewusst zu steuern.

**Führe dir täglich vor Augen,  
wovon deine Aufmerksamkeit  
angezogen wird.**

▶ Worauf richtest du deinen Fokus?

.....

.....

.....

.....

.....

▶ Wohin fließt deine Energie?

.....

.....

.....

.....

.....

Durch diese Bewusstheit lernst du, deine Aufmerksamkeit gezielt zu lenken. Durch die Fähigkeit, den eigenen Fokus auszurichten, schulst du deinen Willen und dein Bewusstsein.