

Die neue Freude am FrauSein

Der neue Leitfaden ist da!

**Kennst du das Gefühl,
nicht gut genug zu sein?**

**Du kannst dein Selbstwertgefühl
und den Glauben an dich selbst stärken.**

**Hier findest du 12 hilfreiche Impulse,
die du sofort umsetzen kannst!**

A woman with curly brown hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a light blue t-shirt and a necklace. The background is a field of pink flowers under a clear sky.

**Speziell für
dich als Frau
zeige ich dir
einen Weg
zu mehr
Selbstwert.**

Magdalena Salvato
www.salvato-seminare.de

Was kannst du tun, um mehr Selbstwert zu gewinnen?

**Prima, dass du dir diese Frage stellst.
Viele Frauen tun das nicht, obwohl
mangelndes Selbstwertgefühl
ein weit verbreitetes Phänomen ist.**

In den Gesprächen mit Frauen aus meinen Seminaren zeigt sich immer wieder, wie groß die Baustelle „wackeliges Selbstwertgefühl“ tatsächlich ist.

Kennst du auch diese unangenehmen Gedanken:

- Bin ich gut genug?
- Mache ich das richtig?
- Werde ich das schaffen?
- Bin ich liebenswert?
- Kann ich mich den anderen zumuten?

Sei dir sicher:

Du bist mit diesen Fragen nicht allein!

Wie würde dein Leben sich verändern,
wenn du ganz und gar zu dir stehen könntest?
Wenn du dich wirklich wertvoll und vollständig
fühlen würdest?

Hier kommen 12 Impulse für dich.



**Meinen Lieblingsimpuls
findest du zum Schluss!**

Mehr Selbstwert und Glaube an dich selbst helfen dir,
deine diffusen Ängste und lähmenden Selbstzweifel zu
überwinden.

Schritt für Schritt zu mehr Selbstvertrauen

**Ab heute schon, kannst du
mit etwas Neuem beginnen!**

Du kannst dir ein Leben gestalten,
dass dich mehr erfüllt.

Starte jetzt mit meinem Leitfaden und folge
den Impulsen, die ich für dich zusammengestellt habe,
um mehr Selbstwert zu gewinnen.



Impuls 1

Realisiere, was
JETZT schon da ist!

Gewöhne dir an, das Glas „halb voll“ zu sehen.

Beobachte dich und nehme wahr, wann du destruktive Gedanken denkst. Falls du einen Hang zum Jammern hast, ertappe dich dabei. Lasse es zukünftig einfach sein!

Beende deine endlosen, sinnlosen und kräftezehrenden Diskussionen mit dir selbst. Wenn die innere Kritikerin zuschlägt, halte dagegen.

Finde etwas, was an dir schön und überzeugend ist oder überlege, was an diesem Tag einfach genial gelaufen ist:

- Was hat dir am heutigen Tag Lebendigkeit und Lebensfreude gegeben?
- Wo hast du dich für dich eingesetzt?
- In welcher Situation konntest du eine negative Stimmung oder einen destruktiven Gedanken in etwas Positives verwandeln?

 **Überlege, wofür du dankbar sein kannst.
Mache dir bewusst, was du bereits geschafft
hast, was dich glücklich macht und worauf
du stolz bist.**

Impuls 2

Erobere dir Neuland

Setze dir ein klares Ziel

- Was könntest du erlernen und entdecken?
- Was wünschst du dir schon lange?
- Welche Potentiale und Talente willst du noch entwickeln?

Dein Veränderungswunsch kann auch außerhalb der gesellschaftlichen Anforderungen liegen. Wovor hattest du Angst, warst zu bequem oder hattest Hemmungen?

Gehe mutig ein Wagnis ein und erweitere deine Grenzen. Schreibe dir das konkrete Ziel auf!

Zum Beispiel: Du kannst jetzt mit der langersehnten Yogaausbildung beginnen oder für eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad trainieren.

Packe deine berufliche Neuorientierung an oder wage den fälligen Sprung in die Selbstständigkeit.

Hast du Lust, dein inneres Feuer als Frau zu entfachen und deine jetzige oder eine neue Partnerschaft mit Nähe, Intimität und erfüllter Sexualität zu bereichern?

Oder willst du dich endlich mehr im Sozialen engagieren, die Mitarbeit in einem Hospiz angehen oder ein Stadtteilstfest organisieren...?

Aber Achtung!

Das ist kein Statement für noch mehr ehrgeizige Leistung und Perfektionismus! „Immer höher, weiter, schneller“ hilft nicht für ein gutes Gefühl zu dir selbst.



Tue, was du liebst und wofür du dich wirklich begeistern kannst.

Impuls 3

Vereinbare Etappenziele und bleibe bei deiner Entscheidung

- **Wenn du dir ein konkretes Ziel ausgewählt hast, vereinbare mit dir selbst Etappenziele.**
- **Treffe eine Entscheidung für diesen ersten überschaubaren Schritt.**
- **Halte an deinem Entschluss fest.
Stelle ihn nicht in Frage.
Wenn Zweifel kommen, lege sie zur Seite.**
- **Fokussiere dich auf dein Ziel
und bleibe täglich dabei!**

Wenn du kontinuierlich immer die nächsten Teilschritte realisierst, wirst du dein großes Ziel erreichen.

Mit diesem Schritt bereicherst du dein Leben.

Du wirst stolz auf dich sein. Freude breitet sich aus und du wirst erfahren, dass du einen Wert schaffen kannst für dich.

 **Deine Wertschätzung für dich selbst wird wachsen, wenn du bei deinem Entschluss bleibst und unbeirrt, Schritt für Schritt dein Ziel verfolgst.**

Impuls 4

Feiere deinen Erfolg

Du hast das erste Etappenziel erreicht?

Ich gratuliere dir! Eine neue, selbstkreierte Erfahrung, die dein Leben bereichert! Super!

Feiere und belohne dich!

Tue dies unbedingt. Lasse die Gefühle von Erfolg und Stolz ganz bewusst und ausgiebig zu. Sie werden dir die Motivation geben zum Erreichen des nächsten Etappenzieles.



Impuls 5

Schaue deiner Angst vor dem Scheitern ins Auge

Rückschläge sind möglich.

Natürlich scheitern wir immer wieder oder fallen in eine Krise. Es werden sich Widerstände in den Weg stellen und dich verletzen. Wir alle sind verletzt worden und werden es immer wieder. Das ist unvermeidbar.

Wie gehst du mit der Angst vor dem Scheitern um?

Ein möglicher Umgang damit ist, deinen Impuls im Sande verlaufen zu lassen und nichts mehr zu unternehmen.

Dafür zahlst du einen hohen Preis: Du trittst den Rückzug an und Frust stellt sich ein.

Steh auf und gehe weiter!

Es ist ein offenes Geheimnis: Je öfter du eine Krise überwindest ohne aufzugeben, desto stärker wird dein Selbstwert und desto leichter wird es, wieder aufzustehen und weiter zu machen.

Was wäre, wenn du als kleines Kind aufgeben hättest, das Laufen zu lernen, weil du hingefallen bist? Du hättest niemals Gehen gelernt, geschweige denn Springen!



Je stärker und geübter du bist, desto weniger empfindlich und verletzlich wirst du sein!

Das wachsende Selbstwertgefühl wird dir helfen, deine Ängste vor dem Versagen, vor Schmerz oder vor Ablehnung zu überwinden.

Impuls 6

Welche neue Sichtweise
hilft dir für den Umgang
mit deiner Angst?

Erinnere dich!

Es gab schon früher in deinem Leben Rückschläge oder Krisenstimmung. Vieles davon spielt heute keine Rolle mehr für dich. Schaue voller Gelassenheit zurück.

Realisiere, wie sich dein Leben verändert hat durch eine bewältigte Krise, durch überwundenen Schmerz. Oft sind neue Türen aufgegangen, unerwartete Räume haben sich eröffnet. Darauf kannst du bauen und vertrauen.

Durchlebte Krisen und Ängste haben Neues und Wertvolles in dein Leben gebracht.



**Folge nicht deiner Angst,
sondern deiner Sehnsucht!**



Einzigartigkeit ohne Perfektionismus

Du willst alles perfekt und richtig machen?

Dann kennst du gewiss den großen Anpassungsdruck, die Selbstzweifel und die innere Unsicherheit, die damit einhergehen.

Wenn du versuchst, stets allem gerecht zu werden und dir keinerlei Fehler erlaubst, erstickst du irgendwann an Selbstkontrolle. Du wirst innerlich starr, rigide, angespannt oder sogar körperlich krank.

Eigentlich weißt du doch ganz genau, dass es unmöglich ist, immer „richtig und perfekt“ zu sein, oder?



**Was kannst du tun, um den lähmenden
Perfektionismus-Wahn hinter dir zu lassen?**



Impuls 7

Sei unperfekt!

Hast du schon einmal versucht, unperfekt zu sein? Zum Beispiel beim Vorbereiten eines Festes. Vielleicht magst du das nicht glauben, aber ich versichere dir: 80 Prozent sind oft ausreichend. Die Tischdeko muss nicht perfekt zum Geschirr passen, die Torte darf auch einmal aus der Tiefkühltheke kommen...

Du wirst sehen, wie viel stärker es wirkt, wenn du entspannt, freudig und gelassen deine Gäste begrüßt statt gestresst und angespannt durch die Gegend zu rennen, um alles perfekt zu machen.

Erlaube dir bewusst Unfertiges und Unperfektes!



Impuls 8

Fühle deine Vollkommenheit!

Stärke dein gutes Gefühl zu dir selbst statt dich im äußeren Perfektionismus aufzureiben:

**Du bist einzigartig und vollkommen.
Du bist eine wunderbare, liebenswerte Frau!**

Höre auf, dich zu vergleichen mit anderen. Dein Bewusstsein über deine Einzigartigkeit und deinen einzigartigen Lebensweg befreien dich von Vergleichen und Konkurrenzdruck. Es gibt immer etwas, was gerade gut ist und rund läuft.

 **Atme tief ein, richte dich auf. Mache dir JETZT bewusst, was gut und einzigartig an dir ist. Mit einem weiteren tiefen Atemzug bestärke dein Bestes in Gedanken und Gefühlen.**

Selbstbewusste Frauen holen sich übrigens gerne und häufig Feedback von wertschätzenden Freundinnen ;-)

Impuls 9

Traue deiner weiblichen Intuition!

Der Zwang zur Perfektion und deine Ängste kommen aus dem Gedankenkarussell in deinem Kopf und produzieren Stress. Deine weibliche Weisheit und Intuition wohnen aber im Bereich von Bauch und Herz.

Bringe deine Aufmerksamkeit mehr in deine Mitte!

Der Glaube an dich selbst kehrt dann Schritt für Schritt zurück. Mit dem tiefen Vertrauen in deine weibliche Intuition wird dein Leben täglich leichter.

Dabei kann dir die folgende **„SALZ“-Meditation** helfen:

S: Stopp!

Lasse den Alltag für ein paar Minuten komplett los.

A: Atme!

Atme tief, voll und langsam in deine Mitte ein und aus.

L: Lächle!

Lächle in dich hinein und lasse jede Anspannung los.

Z: Zentriere dich!

Fokussiere dich auf deine Mitte.

Mache diese kleine Meditation mehrmals täglich. Jedes Mal, wenn du kochst oder zum Essen gehst, kommst du mit SALZ in Berührung. Nimm es als Erinnerung an deine kurze, tägliche Meditation.

Gut zentriert wirst du mutig deiner weiblichen Intuition vertrauen können.

Impuls 10

Umgib dich mit
Menschen und Dingen,
die dich aufbauen!

Ängste, Selbstzweifel und Mangelgefühle lösen sich leichter in Luft auf, wenn du positive und aufbauende Menschen um dich herum versammelst.

Trenne dich von ewigen Nörglern, Zweiflern und Miesmachern, die den ganzen Tag jammern und das Haar in der Suppe suchen. Meide Situationen mit negativen Menschen.

Dein NEIN an dieser Stelle ist das JA zu dir selbst!

Finde Menschen, die dich aufblühen lassen und dich in deiner Größe sehen wollen. Lass alle anderen weiter ziehen.



Impuls 11

Schreibe dein persönliches „Lob-Tagebuch“

**Besonders effektiv ist es,
ein „Lob-Tagebuch“ zu schreiben.**

Am Ende des Tages halte schriftlich fest wofür du dich loben kannst. Lobe dich auch und im Besonderen für Kleinigkeiten.

Was meinst du, wie erfreulich es ist, wenn du nach ein paar Monaten darin blätterst und auf all das Schöne zurückblicken kannst? Wow!





- Du bist gut so, wie Du bist.
Wunderbar gut. Und jetzt
mutig neue Räume betreten.
Es wird schön, groß & EXAKT
perfekt zu Dir passen.



Mein Lieblingsimpuls für dich!

Impuls 12

Gib etwas Wertvolles

Was kannst du für andere tun? Was kannst du der Welt geben? Was kannst du von Herzen verschenken? Wo bringst du deine wunderbaren Talente und Gaben ein?

Dein Selbstwert wird sofort steigen, wenn du etwas Wertvolles gibst! Deine Grübeleien und das Kreisen um Probleme enden, wenn du Werte schaffst.

Ein Beispiel: Ich habe diesen Leitfaden mit viel Herzblut für dich verfasst. Er mag unperfekt sein und kann auf Ablehnung stoßen. Das ist mir bewusst.

Es kostet Mut, mich damit zu zeigen. Das ist der Preis, den ich zahle. Das ist der Widerstand, den ich überwinden muss. Ist diese Hürde genommen, dann folge ich nicht mehr meiner Angst, sondern meinem Ziel.

Diese Zeilen sind mein WERTvollstes, was ich zu diesem Thema geben kann. Sie sind mein Geschenk an dich. Wenn ich dich damit erreiche, werden wir gemeinsam innerlich ein Stück wachsen. Wenn sie dich berühren und dein Leben bereichern, freue ich mich!

„Wer anderen eine Blume sät, blüht selber auf.“

Du bist die Schöpferin deines Lebens

- Je näher du dir selbst bist, desto weniger leicht wirst du verletzt.
- Je klarer du mit dir selbst bist, desto weniger bist du angreifbar.
- Je mehr du deine Einzigartigkeit sehen kannst, desto mehr werden andere sie an dir entdecken.

Lies diesen Leitfaden in den nächsten Wochen immer wieder und bleibe bei deinen Vorsätzen, die dir daraus erwachsen sind.

! Suche dir diejenigen Impulse heraus, die dich besonders ansprechen und beginne mit ihnen, dein Leben neu in die Hand zu nehmen

Erlebe die neue Freude am FrauSein!

SalvatoSeminare
& Life Coaching

Magdalena Salvato

Friedrich-Ebert-Straße 55
42103 Wuppertal – Luisenviertel

Tel. 0202 30 80 30

E-Mail: info@salvato-seminare.de

www.salvato-seminare.de

**Wenn du willst,
begleite ich dich
auf diesem Weg
zu mehr
Selbstwertgefühl.**

**Schreibe mir
von deinen
Erfahrungen
und deinem aktuellen
Problem zum Thema
„Selbstwert“.**

