



# Die 7 wertvollsten Übungen für mehr Selbstbewusstsein und Selbstliebe



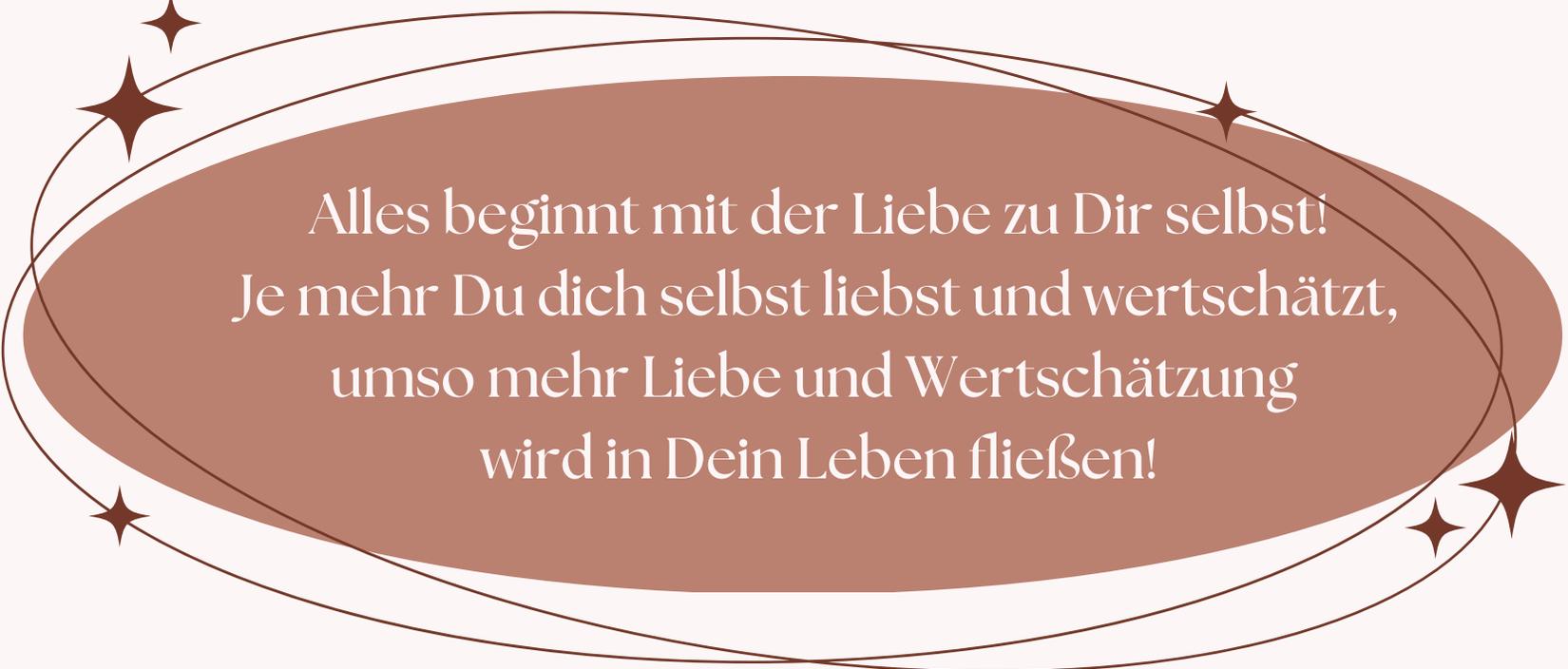
Hallo, 

schön dass Du da bist und Dich entschieden hast, etwas für Dich und die Liebe zu Dir zu tun!  
Warum ist das so wichtig? Du bist hier auf der Erde, um Dein ganz eigenes Potential zu leben und damit andere Menschen zu unterstützen. Leider leben die meisten nicht ihr Potential, sondern lassen sich leben. Sie sind wie in einem Hamsterrad und rennen und rennen und wissen gar nicht warum und wohin.

Irgendwann kommt allerdings das Gefühl, das kann doch nicht alles sein! Irgendetwas fehlt, das Leben macht keinen Spaß mehr. Es fehlen die Glücksmomente und die Lebensfreude!  
Vermutlich geht es Dir ähnlich, sonst würden Dich diese Übungen nicht interessieren.

Das finde ich super, denn es ist der erste Schritt zu Dir selbst. Denn nur wenn Du eine gute Beziehung zu Dir selbst hast, Dich liebst und wertschätzt, kannst Du das auch im Außen leben. Solange das nicht der Fall ist, suchst Du diese Bestätigung immer im Außen und wirst immer wieder enttäuscht.

Eine liebevolle Beziehung zu Dir selbst ist die elementare Grundlage für alles in Deinem Leben. Für Deine Beziehungen, Dein Verhältnis zu Deinen Finanzen, Deinem Beruf, Deiner Gesundheit und vor allem ist es die Grundlage dafür, wie Du mit dir selbst umgehst und sprichst!



Alles beginnt mit der Liebe zu Dir selbst!  
Je mehr Du dich selbst liebst und wertschätzt,  
umso mehr Liebe und Wertschätzung  
wird in Dein Leben fließen!

Schön, dass es Dich gibt!





## Durch diese Übungen lernst Du:

- ♥ Dass alles bereits in Dir ist und Du genau richtig bist so wie Du bist!
- ♥ Dass alles mit Deiner inneren Einstellung und Sichtweise beginnt!
- ♥ Selbstvertrauen zu entwickeln und dass es gut und richtig ist, sich selbst zu lieben!
- ♥ Was Du im Alltag tun kannst, um Deine Energie zu steigern!
- ♥ Dass es wichtig ist, sich gut um sich selbst zu kümmern!

Also lass uns gleich mit der ersten Übung beginnen...

### 1. Schreibe 50 Dinge oder Situationen auf, worauf Du stolz bist!

Sicher denkst Du gerade 50 Dinge??? Spinnt die, so viele fallen mir nie ein! Und genau das ist ja die Herausforderungen! Du darfst jetzt mal ganz tief in Deinem Unterbewusstsein graben, um Dinge und Situationen zu finden, an die Du schon längst nicht mehr denkst, die Du aber schon super gemeistert hast!

Denn leider ist es so, dass wir uns an die Dinge, die nicht gut gelaufen sind oder die nicht funktioniert haben, besser erinnern als an die guten und positiven Dinge!

Es müssen auch nicht ganz „große“ Dinge wie Besteigung des Mount Everest, Lottogewinn usw. sein. Ganz im Gegenteil, fang im Kindesalter an und überlege, was Du in der Zeit alles gemacht hast.

Du hast laufen, lesen, rechnen, Fahrrad fahren usw. gelernt. Vielleicht kannst Du gut singen, malen, tanzen oder rechnen. Vielleicht hilfst Du auf irgendeine Art Menschen oder Tieren.

Wann bist Du schon einmal über Dich selbst hinausgewachsen und hast Dich etwas getraut?

Schreib alles auf, was Dir einfällt und worauf Du stolz bist! Wenn es nicht auf Anhieb 50 Dinge sind, dann ergänze die Liste jedes Mal, wenn Dir wieder etwas einfällt!

Wenn Du magst, kannst Du die Liste dann zerschneiden, so dass auf jedem Teil eine Sache steht, worauf Du stolz bist. Falte die Zettel dann zusammen und fülle sie in ein schönes Behältnis. Du kannst dann jeden Morgen oder immer, wenn es Dir nicht gut geht, 3 Zettel ziehen! Das hebt sofort die Stimmung! Denn es erinnert Dich immer wieder daran, wie wundervoll und einzigartig Du bist und was Du schon alles geleistet hast!

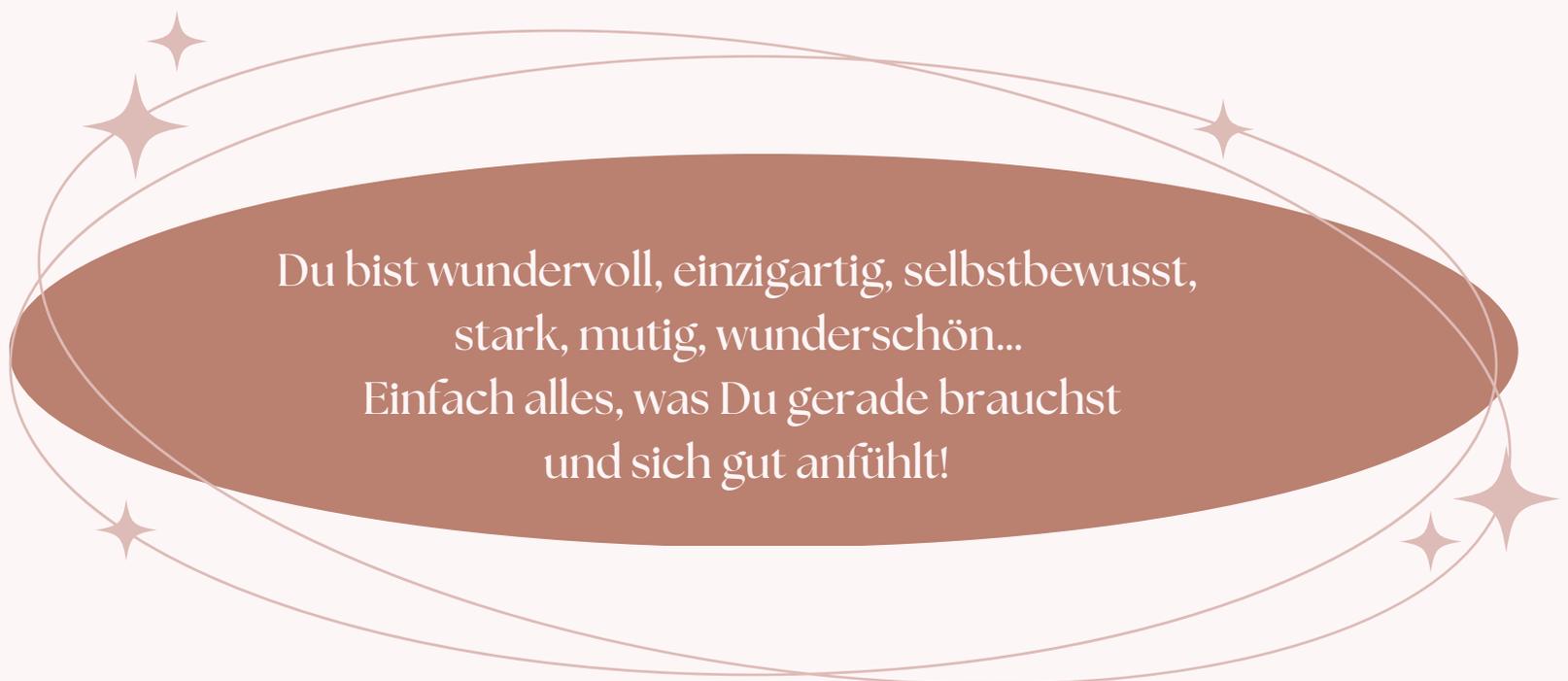
Ganz viel Spaß dabei!



## 2. Begrüße Dich morgens freundlich im Spiegel



Die normale Morgenroutine bei den meisten Menschen sieht so aus. Sie gehen morgens ins Bad, schauen in den Spiegel und denken „Oh mein Gott...“ dann sind sie mit ihren Gedanken bereits wieder bei ihren Problemen, Sorgen und dem, was an diesem Tag alle ansteht! Ist es bei Dir auch so? Dann unterbrich diese Routine ganz bewusst! Geh morgens ins Bad, schau Dich im Spiegel an und begrüße Dich freundlich! Schenke Dir dein schönstes Lächeln. Dann sag Dir laut die Sachen, die Du gerne von anderen hören würdest!



Du bist wundervoll, einzigartig, selbstbewusst,  
stark, mutig, wunderschön...  
Einfach alles, was Du gerade brauchst  
und sich gut anfühlt!

Am Anfang fühlt sich das total komisch an und Dein Unterbewusstsein denkt, was ist denn jetzt los? Doch Du wirst merken, dass Du viel besser in den Tag startest. Und wenn Du das regelmäßig machst, geht es ins Unterbewusstsein über und es steigert Dein Selbstwertgefühl erheblich! Also sei es Dir selbst wert Dich zu loben und Dir jeden Tag zu sagen, wie wundervoll Du bist!



### 3. Schreibe ein Erfolgs- und Dankbarkeitstagebuch



Die meisten Menschen schauen sich abends meist Krimis, Horror- oder Actionfilme an. Mit diesen Eindrücken gehen sie dann ins Bett und wundern sich, dass sie nicht gut schlafen können und morgens gerädert aufwachen. Auch die Nachrichten bringen nur negative Informationen und tragen nicht gerade zu unserem Wohlbefinden bei.

Daher ist es für unser Unterbewusstsein und unsere Schlafqualität sinnvoller, sich abends mit positiven Dingen zu beschäftigen!

Schreiben ist die größte und wertvollste Macht, um etwas in unser Unterbewusstsein hineinzuladen. Wenn Du abends, bevor Du schlafen gehst all die Dinge, Situationen, Menschen usw. aufschreibst, wofür Du dankbar bist und alles was Dir an diesem Tag gut gelungen ist, dann nimmst Du diese positiven Gedanken mit in den Schlaf. Hier kann es wirken. Du wirst merken, wie sich Deine Schlafqualität und Deine Stimmung verbessert. Probiere es aus! Schon nach 3-4 Wochen wirst Du eine Veränderung bemerken!

Durch das Aufschreiben am Abend erinnerst Du Dich noch einmal ganz bewusst an alles Positive des Tages. Das nimmst Du mit in den Schlaf und kann dann im Unterbewusstsein wirken!



Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren,  
die glücklich sind.

Francis Bacon

#### 4. Die Macht von „Ich bin...“



Dich machtvollsten Worte im Universum sind „Ich bin...“ Denn dadurch sagst Du Deinem Körpersystem, es ist schon so. Dein ganzes System wird entsprechende Funktionen in Gang setzen, damit Du dich auch tatsächlich so fühlst und es so ist! Zusätzlich wirkt das Gesetz der Resonanz! Alle Gedanken, die Du aussendest, kommen so wieder zurück. Es ist also schlau, gut auf Deine Gedanken zu achten!

Wenn Du immer nur negative Gedanken aussendest, ziehst Du genau das immer wieder an. Wenn Du also von Dir denkst „Das kann ich nicht.“ „Ich bin nicht gut genug.“ „Keiner liebt mich.“ „Immer muss ich alles allein machen.“ usw. Dann wird es auch immer so sein!

**Dreh also Deine negativen Glaubenssätze um oder schreib Dir auf wie oder was Du sein möchtest! Diese Sätze könnten sein:**



Schreib das auf was für Dich wichtig ist! Sag Dir diese Sätze jeden Tag mehrmals. Wie ein Mantra. Am besten wirkt es, wenn Du es bei Gehen oder Laufen machst. Im Takt der Schritte. So wird es noch besser in Dein System hineingeladen!

Wenn Du Deine Sätze immer bei Dir hast, kannst Du sie, gerade wenn es Dir mal nicht so gut geht, immer wieder innerlich aufsagen. Du wirst sehen, Deine Stimmung hebt sich dadurch schnell wieder und Du bekommst wieder positive Gedanken!

**Leg jetzt gleich los und schreib Dir DEINE Sätze auf!**



## 5. Was die Körperhaltung mit der Stimmung zu tun hat!



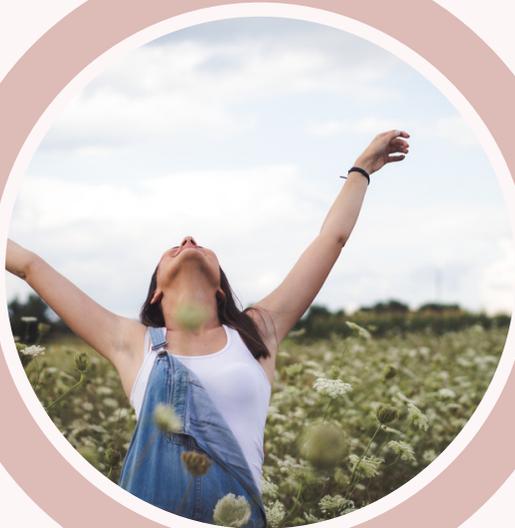
Beobachte Dich einmal, wie Du sitzt oder stehst, wenn es Dir nicht gut geht. Wenn Du traurig bist oder schlechte Laune hast. Meistens hängen die Schultern nach vorne und der Kopf ist nach unten geneigt. Man steht da wie „ein geprügelter Hund“. In dieser Position KANN keine gute Laune aufkommen. Denn auch unser Körpersystem verknüpft mit dieser Haltung „Es geht mir nicht gut“ und schüttet die entsprechenden Botenstoffe aus.

Also sag Deinem Körper ganz bewusst etwas anderes, wenn es Dir mal nicht gut geht und Du schlechte Laune hast.

Stell Dich breitbeinig hin, schau nach oben, strecke die Arme nach oben, als ob Du etwas empfangen möchtest. Wenn Du jetzt noch die Augen weit aufmachst und lächelst, wirst Du merken, dass sich Deine Laune sofort bessert!

Diese Position verknüpft unser Unterbewusstsein nämlich mit etwas Gutem! Es ist eine Siegerposition! Daher schüttet unser Körper jetzt Botenstoffe aus, die Glückshormone freisetzen!

Du glaubst es nicht? Probiere es aus! Versuch einmal in der Siegerposition mit aufgerissenen Augen und einem Lächeln, an etwas Negatives zu denken! Es wird Dir sehr schwer fallen 😊



## 6. Reserviere Dir Deine ME-TIME!



Baue Dir in Deinen Tagesablauf kurze Phasen ein, die nur für Dich sind:



Was auch immer Dir gut tut, um kurz zu entspannen! Wenn Du dir immer wieder eine kurze Pause gönnst, hast Du wieder mehr Energie für die täglichen Herausforderungen!

**Mindestens einmal in der Woche solltest Du dir eine „größere“ ME-TIME gönnen!**



Mach auch hier das, was Dir gut tut!

Wichtig ist, dass Du es wirklich ALLEIN machst! Keine Freundin, Partner, Kinder usw. Diese Zeit ist nur für Dich! So sagst Du deinem Unterbewusstsein, dass Du es dir Wert bist, gut für Dich zu sorgen! Denn nur wenn Du gut für dich sorgst und immer schaust, dass es Dir gut geht, bist Du in Deiner Kraft und kannst auch gut für Andere sorgen!

## 7. Gefühle zulassen!



Die letzte und für die meisten Menschen auch die schwerste Übung!

Den meisten von uns wurde von klein auf beigebracht, Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Hass, Überforderung, Ohnmacht usw. zu unterdrücken.

Uns wurde gesagt „Schrei hier nicht so rum“, „Sei nicht traurig, das ist doch nicht so schlimm“, „Du musst keine Angst haben, da ist doch nichts.“ „Heul nicht!“ usw. Und was haben wir als Kinder gemacht? Wir haben diese Gefühle unterdrückt und wurden so darauf konditioniert, dass man solche „negativen Gefühle“ nicht zeigen darf.

Und genau das machen die meisten heute noch! Dabei gehören diese Gefühle genauso zu uns wie Liebe, Freude, Glück, Harmonie, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein usw.



**Gefühle sind da, um gefühlt zu werden!**



Deshalb erlaube Dir das nächste Mal, wenn so ein Gefühl bei Dir hochkommt, es da sein zu lassen.

Setze Dich hin, schließe die Augen und sag

**„Ok liebes Gefühl, du darfst da sein. Du bist ein Teil von mir und ich nehme dich an.“**

Spüre, wo in Deinem Körper Du dieses Gefühl spürst und wie es sich anfühlt. Lass es da sein. Atme tief und langsam ein und aus. Wenn Du magst, frage was dieses Gefühl Dir sagen will. Denn meistens kommen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Überforderung usw. ja regelmäßig. Sie wollen uns zeigen, dass es irgendeine Situation gibt, die wir uns anschauen und heilen dürfen. Oft sind es Wunden aus der Kindheit, die wir schon lange mit uns herumtragen und die jetzt angeschaut und geheilt werden sollen.

**Also erlaube Dir auch diese „negativen Gefühle“ zu fühlen, um sie so zu heilen!**





## Zum Schluss...

wünsche ich mir, dass Dir diese Übungen dabei helfen, Dich immer mehr anzunehmen und in Deine Selbstliebe zu kommen! Erkenne, dass Du gut bist, so wie Du bist und alles in Dir ist, was Du brauchst!

Veränderung beginnt immer in uns selbst! Wir können nur von Menschen lernen, die schon dort sind, wo wir hin wollen!

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du solche Menschen in Deinem Umfeld hast!

Wenn Du dabei Hilfe und Unterstützung brauchst, melde Dich und wir klären in einem Gespräch, wie ich Dir helfen kann!

***Herzlichst Deine Heike!***



***Heike Teichmann***

Vital- und Lifecoach

Kirschenstraße 8

73035 Göppingen (Faurndau/Haier)

Telefon: 07161-22728

Mobil: 0173-6343701

Email: [info@heike-teichmann.com](mailto:info@heike-teichmann.com)

**[www.heike-teichmann.com](http://www.heike-teichmann.com)**