

W O R K B O O K



Finde deine Stimme



DU KANNST
ALLES SCHAFFEN

Entdecke

DEINE KRAFT
DEINEN WERT
DEINEN WEG



Deine Stimme. Dein Leben. Deine Entscheidung. ♥

Herzlich Willkommen

*„Du warst nie zu viel.
Du warst nur zu lange still.“*

Dieses Starter-Workbook ist ein Geschenk für dich — ein erster, sanfter Schritt zurück zu dir selbst. Es enthält drei der kraftvollsten Wochen aus dem vollständigen 12-Wochen-Programm „Finde deine Stimme“.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Du brauchst keine Zeit für große Veränderungen. Du brauchst nur diesen einen Moment, in dem du dir sagst: **Ich bin es wert, gehört zu werden.**

So nutzt du dieses Workbook:

- ◆ Nimm dir 20–30 Minuten pro Woche — ungestört, nur für dich
- ◆ Schreibe auf, was sich wahr anfühlt — nicht was „richtig“ ist
- ◆ Lass die Reflexionsfragen wirken — Antworten dürfen Zeit brauchen
- ◆ Sprich die Affirmation laut aus — dein Körper hört mit
- ◆ Sei sanft mit dir — du bist auf dem richtigen Weg

Was dich erwartet:

Drei tiefgehende Wochen mit Reflexionsfragen, Journaling-Impulsen, einer Wochenübung und einer Affirmation. Jede Woche ist ein eigener Raum — für deine Gedanken, deine Gefühle und deine Wahrheit.



Dieses Freebie ist ein Auszug aus dem vollständigen 12-Wochen-Programm.

Alle Rechte vorbehalten · Finde deine Stimme — Coaching für Frauen

Diese Woche geht es darum, anzukommen — bei dir selbst. Bevor du etwas veränderst, darfst du erst einmal spüren, wo du gerade stehst. Was hat dich hierher gebracht? Was vermisst du? Was brauchst du? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es gibt nur deine Wahrheit.

REFLEXIONSFRAGE 1:

Wo stehst du gerade in deinem Leben? Was hat dich dazu gebracht, dieses Workbook in die Hand zu nehmen?

REFLEXIONSFRAGE 2:

Was vermisst du in deinem Leben? Was brauchst du gerade am meisten — und gibst du es dir?

REFLEXIONSFRAGE 3:

Wenn du dir selbst wirklich zuhören würdest — was würde deine innere Stimme dir sagen?

***Journaling-Impuls:** „Wenn ich mir selbst zuhören würde, würde ich mich sagen...“*

Schreib 10 Minuten ohne Unterbrechung. Lass die Gedanken fließen.

◆ Übung der Woche: Dein innerer Check-in

Setz dich täglich 3 Minuten still hin. Leg eine Hand auf dein Herz. Atme tief ein und frag dich: „Was brauche ich gerade?“ Schreib das erste Wort auf, das kommt — ohne es zu bewerten.

◆ AFFIRMATION DER WOCHE ◆

„Ich bin hier. Ich bin bereit. Ich vertraue diesem Weg.“

Diese Woche geht es um deinen Wert — nicht den Wert, den andere dir zuschreiben, sondern den Wert, den du dir selbst gibst. Viele Frauen haben gelernt, sich klein zu machen, um zu gefallen. Heute darfst du damit aufhören. Du bist nicht zu viel. Du bist genau richtig.

REFLEXIONSFRAGE 1:

In welchen Situationen machst du dich klein? Wann hältst du dich zurück, obwohl du etwas sagen oder zeigen möchtest?

REFLEXIONSFRAGE 2:

Welche Überzeugungen über dich selbst trägst du mit dir, die dir nicht mehr dienen? Woher kommen sie?

REFLEXIONSFRAGE 3:

Was würdest du dir erlauben, wenn du wüsstest, dass du gut genug bist — genau so, wie du bist?

Journaling-Impuls: „Ich bin gut genug, weil...“

Schreib mindestens 10 Gründe auf — ohne Einschränkungen, ohne Selbstkritik.

◆ Übung der Woche: Dein Würde-Spiegel

Stell dich jeden Morgen vor den Spiegel und sag dir laut: „Ich bin wertvoll. Meine Bedürfnisse zählen. Ich darf Raum einnehmen.“ Beobachte, was in dir aufsteigt — ohne Bewertung. Schreib es abends auf.

◆ AFFIRMATION DER WOCHE ◆

„Ich erkenne meinen eigenen Wert. Ich muss ihn nicht verdienen.“

Diese Woche geht es darum, deine Grenzen nicht nur zu kennen — sondern sie auch auszusprechen. Das ist eine der mutigsten Dinge, die du für dich tun kannst. Nein zu sagen ist kein Angriff. Es ist ein Akt der Selbstliebe. Und du darfst lernen, damit umzugehen, ohne dich zu rechtfertigen.

REFLEXIONSFRAGE 1:

In welchen Beziehungen oder Situationen sagst du Ja, obwohl du Nein meinst?
Was kostet dich das?

REFLEXIONSFRAGE 2:

Was befürchtest du, wenn du Nein sagst? Ablehnung? Konflikt? Schuldgefühle?
Woher kommt diese Angst?

REFLEXIONSFRAGE 3:

Welche eine Grenze möchtest du diese Woche aussprechen — auch wenn es sich ungewohnt anfühlt?

***Journaling-Impuls:** „Wenn ich ohne Angst vor Ablehnung Nein sagen könnte, würde ich...“*

Lass dich von diesem Satz leiten und schreib alles auf, was kommt.

◆ Übung der Woche: Das kleine Nein

Wähle diese Woche eine kleine, sichere Situation aus, in der du Nein sagst — ohne Erklärung, ohne Entschuldigung. Nur: „Das passt gerade nicht für mich.“ Beobachte, wie es sich anfühlt. Schreib es auf.

◆ AFFIRMATION DER WOCHE ◆

„Mein Nein ist vollständig. Ich brauche es nicht zu erklären.“

Dein Weg geht weiter.

Du hast gerade drei kraftvolle Schritte gemacht. Das vollständige 12-Wochen-Programm begleitet dich durch die gesamte Transformation.



Was dich im vollständigen Programm erwartet:

WOCHE 2

Deine Geschichte verstehen

WOCHE 3

Selbstwahrnehmung stärken

WOCHE 5

Grenzen erkennen

WOCHE 7

Die eigene Wahrheit finden

WOCHE 8

Wut & alte Verletzungen loslassen

WOCHE 9

Weibliche Kraft aktivieren

WOCHE 10

Neue Entscheidungen treffen

WOCHE 11

Sichtbar werden

WOCHE 12

Integration & Neubeginn

Bereit für die vollständige Transformation?

Das 12-Wochen-Coaching-Programm begleitet dich Schritt für Schritt zurück zu dir selbst — mit persönlicher Begleitung, tiefgehenden Übungen und einem sicheren Raum für deine Veränderung.

Vereinbare jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch:

www.findedeinestimme.jetzt

*„Wenn du spürst, dass es Zeit ist, dich selbst wiederzufinden, bist du
willkommen.“*