

# Mehr Selbstliebe im Alltag

MEINE 4 KRAFTVOLLSTEN  
HERZENSTIPPS FÜR DICH



# HERZLICH WILLKOMMEN, BEAUTY!

Soooo schön, dass du  
da bist..

...und du mehr Selbstliebe in deinen  
Alltag integrieren möchtest.  
Selbstliebe kann dir dabei helfen, dir  
selbst wieder zu vertrauen, dich  
selbst wertzuschätzen, für dich  
einzustehen und dich mit dir selbst  
verbunden zu fühlen und das in all  
deinen Lebensbereichen.

Bei der Selbstliebe geht es nicht  
darum dich zu irgendwelchen  
Routinen zu zwingen, sondern dich so  
anzunehmen wie du bist, deinen Blick  
nach innen zu richten und liebevoller  
mit dir umzugehen.

Ich wünsche dir beim Bearbeiten  
des Workbooks ganz viel  
Ehrlichkeit, Offenheit und  
Selbsterkenntnis.

Ps. Es ist so schön, dass es dich gibt!

Lots of love & tausend  
Herzensgrüße,

*Deine Tatjana*



## HI, ICH BIN TATJANA

Ich bin Glückstherapeutin,  
Erwachsenenpädagogin und deine  
Expertin für Themen rund um die  
Selbstliebe.

Mit Anfang 20 hatte ich ein Burnout  
und befand mich in einer  
Abwärtsspirale. Doch dann habe ich  
mich vom Mut küssen lassen und bin  
den Weg zurück in meine volle  
Power gegangen. Heute bin ich der  
festen Überzeugung, dass  
Selbstliebe das Fundament darstellt,  
auf dem sich unser Leben aufbaut.

Mein großes Ziel ist es, mein Wissen,  
mein Strahlen, meine Erkenntnisse  
und meine Erfahrungen mit dir zu  
teilen, um dir zu zeigen, dass alles mit  
und in uns selbst beginnt.

**Von Herz zu Herz:** Es lohnt sich  
immer für sich selbst loszugehen,  
Beauty! YOU GOT THIS!

# CHECK-IN

Bevor es mit dem Workbook losgeht, du anfängst dich mit dir zu beschäftigen und Selbstliebe in deinen Alltag zu integrieren, ist es wichtig herauszufinden an welchem Punkt du momentan stehst. Daher bitte ich dich zunächst die nachstehenden Aussagen durchzulesen und einzutragen wo du heute auf einer Skala zwischen 1 bis 10 stehst. Hierbei bedeutet 1 = trifft überhaupt nicht zu 10 = trifft eindeutig zu.

Ich lege dir nahe deine Antworten nicht zu bewerten. Solltest du bei einer Sache noch nicht dort sein, wo du gerne wärst, bedeutet das nicht, dass du etwas falsch machst. Es zeigt dir lediglich auf, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst, falls du das möchtest.

Nehme dir ausreichend Zeit und kreuze deine Einschätzung an:

"Ich führe einen positiven inneren Dialog"

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

"Ich kenne mich."

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

"Ich führe eine gute Beziehung zu mir selbst."

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

"Ich integriere Selbstliebe-Tools in meinen Alltag."

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

"Ich liebe mich selbst."

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**



# CHECK-IN

**Bevor ich mit dir meine Herzenstipps für den Alltag teile, möchte ich vorab erläutern was Selbstliebe wirklich bedeutet.**

Selbstliebe bedeutet ganz schlicht und einfach sich selbst -mit allem was ist- zu lieben . Das bedeutet, sich so anzunehmen wie man ist, sich selbst mit Respekt zu begegnen und sich vor allem selbst wertzuschätzen. Mangel an Selbstliebe kann durch viele unterschiedliche Ursachen/Blockaden entstehen. Beispielsweise durch prägende Glaubenssätze, einen negativen inneren Dialog, gemachten Erfahrungen, Vorurteilen, seinem Außen/Umfeld usw.

Mit Anfang 20 hatte ich ein Burnout und befand mich in einer Abwärtsspirale. Einer Abwärtsspirale voller Selbstzweifel, mangelnder Selbstakzeptanz und absoluter Unzufriedenheit. Doch eines Tages habe ich mich vom Mut küssen lassen. Ich habe meinen Blick nach innen gerichtet und bin in meine volle Power zurückgekehrt. Nach wundervollen Höhen, lehrreichen Tiefen, vielen Erkenntnissen und einer großen Portion Selbstreflexion wurde mir klar, dass die Liebe zu mir selbst mein Schlüssel in meine volle Power zurück war. Selbstliebe geht mit all unseren Lebensbereichen einher. Wenn wir uns selbst am besten kennen, können wir Grenzen setzen, unsere Bedürfnisse kommunizieren, für uns eintreten und ein glücklicheres Leben führen.

Lass die Liebe in dein Leben und Love Yourself More, Beauty!



*Alles beginnt mit und in dir selbst.*

WIR SIND WAS WIR  
DENKEN.  
ALLES, WAS WIR SIND,  
ENTSTEHT AUS  
UNSEREN GEDANKEN.  
MIT UNSEREN  
GEDANKEN FORMEN  
WIR DIE WELT.

BUDDHA

# Herzenstipp Nr. 1

POSITIVER INNERER DIALOG



# POSITIVER INNERER DIALOG



Wusstest du, dass wir zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken am Tag denken, Beauty? Das sind ganz schön viele Gedanken, die auch mal ins Negative abrutschen können.

Warum ich dir das erzähle? Deine Gedanken formen deine eigene Realität. Das heißt, wenn deine Gedanken über dich selbst überwiegend negativ sind, ist es absolut kein Wunder, wenn du dich selbst nicht ausstehen kannst. Alles was nach den Worten „Ich bin...“ folgt, formt deine Wirklichkeit über dich selbst.

Wie sollst du dich also akzeptieren und annehmen können, wenn du dir selbst ständig einredest, dass du nicht gut genug, nicht schlau genug oder nicht hübsch genug bist?

Nebenbei liegt Schönheit immer im Auge des Betrachters, aber das habe ich mit Anfang 20 auch nicht glauben können. Heute weiß ich jedoch, dass wir selbst die Queen unserer Wirklichkeit sind. Wir können unseren inneren Dialog und unsere Gedanken über uns selbst formen und negative Glaubenssätze über uns sprengen!

Beauty, du bist die **Queen deiner Wirklichkeit**. Du selbst hast die Macht deine Gedanken und somit deinen inneren Dialog vom Negativen ins Positive umzuwandeln.

Also worauf wartest du noch? Lets goooo!

Mein erster kraftvoller Herzenstipp für dich ist, deine Gedanken regelmäßig und ganz bewusst zu beobachten und zu reflektieren. Nutze hierfür am besten Fragen wie:

- Welchen inneren Dialog führe ich mit mir in stressigen Situationen? In Situationen in denen mir ein Missgeschick passiert?
- Was für einen inneren Dialog führe ich aktuell mit mir? Ist er überwiegend positiv oder eher negativ?

# POSITIVER INNERER DIALOG



Um die Fragen zu notieren, empfehle dir ein kleines Notizbuch bei dir zu haben oder die Notizen in deinem Handy zu nutzen, um deine Gedanken über dich selbst regelmäßig zu beobachten und zu reflektieren. Notiere dir zunächst jeden negativen Gedanken über dich selbst. Nimm dir anschließend ausreichend Zeit, um deine aufgeschriebenen Gedanken auf die Wahrheit zu überprüfen.

- Ist es wirklich wahr, dass du nicht gut genug bist?
- Ist es wirklich wahr, dass die anderen es so viel besser können als du oder ist es einfach nur ein Gedankenpups von dir?
- Ist es wirklich wahr, dass du zu "doof" für etwas bist?

**NEIN**, ich bin mir ziemlich sicher, dass das nicht der Wahrheit entspricht. Manchmal denken wir, wir müssten so über uns denken, aber das **STIMMT NICHT**.

Erlaube dir einen positiven inneren Dialog mit dir zu führen, denn du bist es absolut wert, liebevoll mit dir zu sprechen. So wie du es eben auch mit deinen Herzensmenschen tust.

Ich weiß, dass es ein wenig tricky sein kann, sich mit seinen eigenen Gedanken - speziell mit seinen Gedanken über sich selbst- auseinanderzusetzen. Aber Beauty, glaube mir eins, wenn du anfängst einen ehrlichen, positiven inneren Dialog mit dir zu führen, wirst du viel viel viel liebevoller mit dir umgehen und dir selbst mit Respekt begegnen.

## YOU GOT THIS!

Weitere passende liebevolle Impulsfragen:

- Wie gehe ich mit mir selbst um?
- Was glaube ich über mich selbst?
- Wie spreche ich mit meinen Herzensmenschen? Spreche ich auch so mit mir?



# Herzenstipp Nr. 2

## AFFIRMATIONEN



# AFFIRMATIONEN

Sicherlich fragst du dich nun: "Klasse, jetzt habe ich meine Gedanken beobachtet und sie auf die Wahrheit hin überprüft, aber wie spreche ich denn jetzt liebevoller mit mir selbst? Einen Moment Geduld, Beauty, Nachstehend erläutere ich dir meinen zweiten kraftvollen Herzenstipp genauer und zwar die Integration von Affirmationen in den eigenen Alltag.

Positive Affirmationen sind selbst-bejahende Kraftsätze, die auch ich dazu nutze, um meine positiven Gedanken und meine "Ich bin's" über mich zu stärken und meine negativen Gedanken über mich in Positive umzuwandeln. Affirmationen stellen ein einfaches, aber sehr effektives Tool dar und haben mir dabei geholfen meine Gefühle und mein Verhalten positiv zu verändern. Bis heute integriere ich Affirmationen in meinen Alltag, denn sie haben eine wundervolle Wirkung auf mich, meine Liebe zu mir selbst sowie auf mein Wohlbefinden.

Auf der nächsten Seite teile ich mit dir meine absoluten Herzens-Affirmationen, die mich bis heute auf meinem Weg begleiten. Bevor du dir die Affirmationen gleich genauer anschaust, möchte ich dir noch zwei Dinge von **Herz zu Herz** mitteilen:

**Erstens:** Es ist wichtig, dass dir die Affirmationen ein gutes Gefühl schenken. Zudem solltest du den selbst-bejahenden Sätzen, Glauben schenken, denn eine Affirmation ist nicht zielführend, wenn du den Worten, die du dir vorliest, nicht glaubst.

**Zweitens:** Integriere deine Lieblingsaffirmationen, die sich für dich stimmig anfühlen, in deinen Alltag. Lese sie dir beispielsweise nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen 3x, laut oder in Gedanken, vor.

## **Herzensempfehlung:**

Suche dir 2-3 Affirmationen heraus und integriere sie die nächsten 21 Tage in deinen Alltag. Fühle dich bitte frei, deine eigene Affirmation zu verwenden, falls sich meine nicht stimmig für dich anfühlen. Sie sollen dir lediglich als Inspiration dienen.

Ps. Es kann bis zu 21 Tagen dauern, bis wir neue Gewohnheit in unseren Alltag integriert haben, daher die 21 Tage Empfehlung.

# MEINE HERZENS-AFFIRMATIONEN

“ICH BIN GENAU RICHTIG, SO WIE ICH BIN“

“ICH BIN MUTIG, ICH BIN STARK UND GUT ZU MIR SELBST.“

“ICH ACHE AUF MICH, MEINEN KÖRPER, MEINE  
BEDÜRFNISSE UND MEINE GRENZEN.“

“ICH BIN MUTIG UND VERTRAUE MEINEM WEG“

“IN JEDEM NEUEN TAG LIEGT DIE CHANCE  
FÜR VERÄNDERUNG.“

“ICH BIN ES WERT MICH SELBST ZU LIEBEN“

“ICH WÄHLE LIEBE, VERTRAUEN UND LEICHTIGKEIT“

“ICH ERSCHAFFE MIR EIN LEBEN DAS MICH AUS  
TIEFSTEM HERZEN ERFÜLLT.“

“ICH DARF EINFACH NUR SEIN“

“JEDES GEFÜHL HAT SEINE DASEINSBERECHTIGUNG“

# Herzenstipp Nr. 3

LIEBEVOLLE IMPULSFRAGEN



# LIEBEVOLLE IMPULSFRAGEN

Mein dritter kraftvoller Herzenstipp den ich unbedingt mit dir teilen möchte, ist die regelmäßige Beantwortung liebevoller Impulsfragen.

Die Beantwortung von liebevollen Impulsfragen bzw. Journalingfragen helfen dir dabei, Klarheit, Fokus und Bewusstheit über deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu erhalten. Anhand von Impulsfragen kannst du dich regelmäßig selbstreflektieren.

Selbstreflexion ist nämlich das A und O, wenn du dich auf die Reise in dein Inneres begeben möchtest, daher empfehle ich dir täglich in dich reinzuhören. Nachstehend habe ich dir sieben Fragen aufgeschrieben die du dir selbst regelmäßig stellen solltest.

Ps. Bei der Beantwortung der Fragen gibt es kein richtig oder falsch. Spüre in die Fragen hinein und lass den Stift einfach übers Papier wandern.

Ich wünsche dir bei der Beantwortung der Fragen ganz viel Offenheit, Ehrlichkeit und Liebe dir selbstgegenüber.



# LIEBEVOLLE IMPULSFRAGEN

WIE GEHT ES MIR MOMENTAN WIRKLICH?

---

---

---

---

GRENZE ICH MICH DERZEIT SELBER EIN?

---

---

---

---

BIN ICH MOMENTAN GENAU DA, WO ICH EIGENTLICH SEIN MÖCHTE?

---

---

---

---

ORIENTIERE ICH MICH GRAD AN MEINEM AUSSEN ALSO AN MEINEM UMFELD  
ODER BIN ICH BEI MIR?

---

---

---

---

# LIEBEVOLLE IMPULSFRAGEN

WOFÜR BIN ICH HEUTE BESONDERS DANKBAR?

---

---

---

---

WORAUF KANN ICH HEUTE RICHTIG STOLZ SEIN?

---

---

---

---

WENN ICH WÜSSTE, DASS HEUTE MEIN LETZTER TAG WÄRE, WIE WÜRDEN ICH IHN FÜLLEN?

---

---

---

---

# Herzenstipp Nr. 4

FEIERE DICH, DEIN LEBEN UND  
DEINE ERFOLGE





# FEIERE DICH, DEIN LEBEN UND DEINE ERFOLGE

Mein vierter Herzenstipp für mehr Selbstliebe im Alltag lautet:

**Feier dich, dein Leben und deine Erfolge, seien sie noch so klein.  
Feier, feier, feier und feier nochmals.**

Im Alltagsstress vergessen wir leider oft, was wir eigentlich alles Tag für Tag leisten, meistern und rocken. Du kannst wirklich soooo stolz auf dich sein!

**Daher mein Herzenstipp an dich:**

Nehme dir am Ende vom Tag 5 Minuten Zeit und lasse deinen Tag Revue passieren. Gehe in dich, reflektiere deinen Tag und dann feier dich.

Nachstehend habe ich dir ein paar Inspirationen aufgelistet wie du dich, dein Leben und deine Erfolge feiern könntest:

- Du könntest beispielsweise deinen Lieblingssong abspielen und eine Runde nur für dich tanzen
- Du könntest dir dein absolutes Lieblingsgetränk zubereiten und auf dich anstoßen
- Du könntest dir etwas leckeres zum Essen kochen
- Du könntest dir ganz bewusst Zeit für dich nehmen usw.

Egal wie du dich, dein Leben und deine Erfolge feiern möchtest, werde dir darüber bewusst wie unglaublich toll du bist und was du Tag für Tag schaffst!

Auf der nächsten Seite habe ich dir ein Daily Journal zusammengestellt, um dir deine Erfolge täglich vor Augen zu führen.

Probiere es gerne mal aus.

Let's gooooo Beauty!

# DAILY JOURNAL

DATE:     /     /

●   ●   ●   ●   ●   ●   ●  
M   D   M   D   F   S   S

WIE SIEHT MEINE HEUTIGE INNENWELT AUS?



WELCHE DREI DINGE SIND HEUTE BESONDERS GUT GELAUFEN?

● .....

● .....

● .....

WER HAT MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT? UND WEM HABE ICH EINS INS GESICHT GEZAUBERT?

.....

.....

.....

WORAUF BIN ICH HEUTE RICHTIG STOLZ?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

.....

.....

.....

.....

WAS WAR HEUTE MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS?

.....

.....

.....

.....

MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

*Lets stay connected!*

Whooop, Whooop.

Beauty, du kannst unglaublich stolz auf dich sein, du hast dir Zeit für dich und deine Selbstliebe genommen! Gehe Schritt für Schritt in deine volle Power zurück.



Wenn du deine **Liebe zu dir selbst noch weiter stärken möchtest**, du dir **Unterstützung zurück in deine volle Power wünschst** oder **samtige Impulse** erhalten willst, dann folge mir unbedingt auf Instagram!

Ich freue mich sehr, wenn du Teil der **Love Yourself More Community** wirst und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

[Zum Instagram Profil](#)

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Herzensgrüße,

*Deine Tatjana*

## Mehr Selbstliebe im Alltag - Meine 4 kraftvollsten Herzenstipps

Veröffentlichung: November 2023

Autorin: Tatjana Seiffarth

Webseite: [www.coachingsamtherz.de](http://www.coachingsamtherz.de)

E-Mail: [info@coachingsamtherz.de](mailto:info@coachingsamtherz.de)

Impressum: <https://coachingsamtherz.de/impressum/>

### Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

### Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Die Autorin ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin. Sie stellt keine Diagnose und gibt keine Heilungsversprechen ab. Das Workbook ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder seine Medikation und/oder Therapie.

