

# WORKBOOK

WIE DU LERNST, *Nein* ZU SAGEN UND  
LIEBEVOLL *Grenzen* ZU SETZEN.





DIESES WORKBOOK GEHÖRT

---



# INHALTSVERZEICHNIS

**01**

**CHECK-IN**

**02**

**WARUM DU "JA" SAGST, ABER  
EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST**

**03**

**EHRLICHER REALITY CHECK**

**04**

**ÜBUNGEN**

**05**

**MEINE HERZENSTIPPS**

Für sich einzustehen und *„ja“* zu sich selbst zu sagen,  
ist vielleicht eine der wichtigsten *Grundlagen*  
für ein *glücklicheres* Leben.

TATJANA SEIFFARTH

”

# HERZLICH WILLKOMMEN



## HERZLICH WILLKOMMEN IM KURS:

Wie du lernst, Nein zu sagen und liebevoll  
Grenzen zu setzen.

Soooo schön, dass du da bist und lernen möchtest für  
dich einzustehen.

Ich empfehle dir für die Bearbeitung des Workbooks ausreichend Zeit einzuplanen, es dir gemütlich zu machen und einen ruhigen Ort dafür zu wählen.

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 Experte 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!

# KAPITEL 1

## CHECK-IN



# 01 CHECK-IN



Bevor es richtig losgeht, ist es wichtig, herauszufinden an welchem Punkt du momentan gegenüber dem Neinsagen stehst. Zunächst bitte ich dich die nachstehenden Fragen durchzulesen und einzutragen wo du dich in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10 befindest.

1 =nie      10 = super oft

Ich lege dir nahe deine Antworten nicht zu bewerten. Der Check-In zeigt dir lediglich auf, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst.

Nehme dir ausreichend Zeit und kreuze deine Einschätzung an:

Wie oft sagst du "ja" fühlst aber ein "nein"?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du "ja", weil es dir einfacher erscheint, als liebevoll "nein" zu sagen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du lieber "ja", weil du niemanden vor den Kopf stoßen möchtest?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du "ja", um keinen Konflikt loszutreten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du "ja", weil du dir sonst wie ein Egoist vorkommst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du "ja", weil du denkst, dass du anderen helfen musst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft sagst du "ja", weil du dich verpflichtet fühlst und keinen Gefallen abschlagen möchtest?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# KAPITEL 2

WARUM DU "JA" SAGST, ABER  
EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### EIN "NEIN" IST EINE INNERE HALTUNG

---

Wahrscheinlich ertappst du dich auch gelegentlich dabei, dass du zu deinem Gegenüber öfter "ja" sagst, als es dir eigentlich lieb ist.

Unser Gegenüber bittet uns um einen Gefallen, äußert eine Bitte oder fragt nach einer Verabredung. Viel zu schnell antworten wir mit einem "ja", fühlen aber eigentlich ein "nein". Nach dem voreiligen bereits ausgesprochenen "ja" ärgern wir uns anschließend, dass wir direkt zugesagt haben.

Oftmals merken wir gar nicht, wann und wo wir unsere eigenen Grenzen überschreiten, da wir aus Gewohnheit zu einem "ja" tendieren. Doch setzen wir keine persönlichen Grenzen und sagen zu unserem Gegenüber "ja", obwohl wir ein "nein" fühlen, verbrauchen wir ziemlich viel von unserer Energie und unseren Kraftreserven. Wenn wir zu allem "ja" sagen und uns selbst vernachlässigen, sabotieren wir unsere eigene Gesundheit und Zufriedenheit.

"Nein" zu sagen und liebevoll Grenzen zu setzen bedeutet nicht, dass du egoistisch oder gar selbstüchtig handelst. Es bedeutet vielmehr, dass du deine persönlichen Grenzen und Ressourcen kennst und respektierst, statt deine Energie und deine Kraftreserven schnell zu verbrauchen. Sorgst du nicht zuerst für dich, dein Wohlbefinden und deine Bedürfnisse, kannst du auch nicht dauerhaft für deine Mitmenschen da sein.

Ein **"nein"** ist eine innere Haltung dir selbst gegenüber. Durch ein liebevolles "nein" zu deinem Gegenüber, sagst du automatisch ein noch liebevolleres "ja" zu dir selbst.

Ein **"Ja"**:

- zu deinen Bedürfnissen
- zu deinen Ressourcen
- zu deinen persönlichen Grenzen
- zu deiner Familie/Partner
- zu Auszeiten nur für dich
- zu mehr Selbstliebe
- zu deinem Leben

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### EIN "NEIN" IST EINE INNERE HALTUNG

---

#### Warum ein „nein“ zu anderen und somit ein „ja“ zu dir selbst ein glücklicheres Leben schafft?

Ein „nein“ zu anderen ist immer ein „ja“ zu dir selbst. Zu deinen Bedürfnissen, deinen Grenzen, deinen Werten und deinen Zielen.

Du selbst bist der/die Architekt\*in deines Lebens.

Lernst du „nein“ zu sagen und für dich einzustehen, wirst du zukünftig nur zu den Dingen „ja“ sagen, die sich auch wirklich richtig, wichtig und stimmig für dich anfühlen. Somit entscheidest du dich aktiv für dein eigenes Glück und vor allem für dich selbst.

Um zu lernen nein zu sagen, für sich einzustehen und liebevoll Grenzen zu setzen, ist es wichtig sein Mindset näher unter die Lupe zu nehmen. Zudem bedarf es einer näheren Betrachtung seiner selbst.

Wenn du ständig Dinge für andere tust, beanspruchst du vor allem deine eigenen Ressourcen und Kraftreserven. Bitte verstehe mich an dieser Stelle nicht falsch. Anderen zu helfen ist schön, wichtig und richtig, aber nicht, wenn du nicht auf dich und dein eigenes Energielevel achtest.

Gemeinsam werden wir uns nun auf eine Reise des Neinsagens begeben.

*let's do this together!*

#### VON HERZ ZU HERZ:

"Nein" zu sagen und liebevoll Grenzen zu setzen bedeutet nicht, dass du egoistisch oder gar selbstsüchtig handelst. Es bedeutet vielmehr, dass du deine persönlichen Grenzen und Ressourcen kennst und respektierst.

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### WARUM WIR ZU EINEM "JA" TENDIEREN - DIE GÄNGIGSTEN URSACHEN

---

#### Unsere Kindheit

Dass es uns schwerfällt „nein“ zu sagen, kann unter anderem in unserer Kindheit liegen. Als Kinder lernen wir, dass wir lieb und brav sein sollen.

Wir lernen uns anzupassen und höflich gegenüber unseren Mitmenschen zu sein. Ein „nein“ wird bei Erwachsenen oft nicht akzeptiert oder sogar bestraft. Umgekehrt, hören wir von unseren Eltern als Kinder sehr oft ein „nein“.

- "Nein, das bekommst du nicht."
- "Nein, hör auf damit."
- "Nein, hör auf zu bocken."

Das Wort „nein“ kann sich somit negativ und tief in unser Unterbewusstsein verankert haben. Angesichts dessen kann es durchaus sein, dass wir öfter „ja“ sagen, obwohl wir eigentlich ein „nein“ fühlen.

### PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Wie war es in deiner Kindheit?

Siehst du dich darin wieder?

Welche Bedeutung hatte ein "nein" in deiner Kindheit?

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### WARUM WIR ZU EINEM "JA" TENDIEREN - DIE GÄNGIGSTEN URSACHEN

---

#### Angst vor Zurückweisung

Fragst du dich manchmal, ob die Person dich immer noch mögen wird, auch wenn du jetzt „nein“ zu ihr/ihm sagst?

Oftmals fürchten wir uns vor Zurückweisung, da wir nicht ausgeschlossen werden wollen. Doch je mehr Angst du vor Zurückweisung hast, desto schwerer wird dir auch zukünftig ein „nein“ fallen.

Uns fällt es nicht leicht „nein“ zu sagen, weil wir Angst davor haben unser Gegenüber vor den Kopf stoßen. Wir haben Angst, dass unser Gegenüber negativ auf unser "nein" reagiert, uns ausschließt und uns zurückweist.

#### PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Hast du Angst vor Zurückweisung deines Gegenübers?  
Wenn ja, welche Gedanken und Gefühle löst es in dir aus?

**PS. DU BIST ES WERT DIR SELBST TREU ZU BLEIBEN.**

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### WARUM WIR ZU EINEM "JA" TENDIEREN - DIE GÄNGIGSTEN URSACHEN

---

#### Angst vor dem Alleinsein

Wir Menschen sind soziale Wesen, daher ist es nicht verwunderlich, dass wir nach den Grundbedürfnissen wie Zugehörigkeit, Anerkennung und Liebe streben. Aus diesem Grund tragen wir den Wunsch in uns anderen zu gefallen und von unserem Umfeld anerkannt und akzeptiert zu werden.

Es ist nicht verwunderlich, dass wir nur schwer "nein" sagen können und wir manchmal viel zu weit gehen, um unsere Grundbedürfnisse zu sichern. Das kann so weit führen, dass wir andere Menschen an erste Stelle setzen, anstatt uns selbst. Wir richten uns nach anderen, schwimmen oft mit dem Strom, sagen „ja“, obwohl wir ein „nein“ fühlen, da wir Angst davor haben, alleine zu sein.

Doch genau hier beginnt ein Teufelskreis: Lassen wir unsere Energie und unsere Ressourcen stets in andere fließen, verbrauchen wir viel zu schnell unsere Energie und unsere Kraftreserven.

#### PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Hast du Angst vor dem Alleinsein?

Wenn ja, welche Gedanken und Gefühle löst es in dir aus?

**PS. KÜMMERST DU DICH NICHT AUSREICHEND UM DICH SELBST, KANNST DU  
LANGFRISTIG AUCH NICHT FÜR ANDERE DA SEIN.**

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### WARUM WIR ZU EINEM "JA" TENDIEREN - DIE GÄNGIGSTEN URSACHEN

#### Negative Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze sind oft negative Annahmen und Überzeugungen die sich tief in unserem Unterbewusstsein verankert haben.

Glaubenssätze rühren oftmals aus der Kindheit. Aber auch durch gemachte Erfahrungen oder durch einen einfachen Satz können Glaubenssätze entstehen. Negative Glaubenssätze formen mitunter unsere Realität und können sich stark auf unsere emotionale Gesundheit auswirken.

In Bezug auf das Neinsagen können beispielsweise folgende negative Glaubenssätze in uns schlummern:

- „Ich bin nur dann liebenswert, wenn ich mich anpasse und „ja“ sage.“
- „Ich darf keinen Gefallen abschlagen, sonst werde ich ausgeschlossen.“
- „Ich darf nicht „nein“ sagen, sonst stoße ich mein Gegenüber vor den Kopf.“

**Wichtig:** Glaubenssätze sind keine feststehenden Wahrheiten. Wir haben stets die Möglichkeit sie zu verändern und sie in positive Glaubenssätze zu verwandeln.

#### Beispiele für positive Glaubenssätze:

- "Ich Sorge gut für mich."
- "Ich bin liebenswert."
- "Ich darf für mich eintreten"

### PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Kommt dir einer der genannten Glaubenssätze bekannt vor?

Wenn ja, welche Gedanken und Gefühle löst es in dir aus?

#### HERZENSTIPP:

Negative Glaubenssätze zu identifizieren und sie aufzulösen, ist nicht immer so easy. Gerade im Selbstcoaching kann es sehr herausfordernd sein.

Gerne unterstütze ich dich in einem persönlichen 1:1 dabei, deine tiefverankerten Glaubenssätze zu identifizieren und sie liebevoll aufzulösen. Melde dich bei Interesse herzlich gerne bei mir.

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

**PS. DU BIST LIEBENSWERT.**

# 02

## WARUM DU "JA" SAGST, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLST



### KONFLIKTE ALS GELEGENHEIT SEHEN

---

Oftmals erscheint es uns einfacher und leichter "ja" zu sagen, obwohl wir eigentlich ein "nein" fühlen, da wir Angst davor haben einen Konflikt loszutreten. Doch Konflikte sind nicht immer etwas negatives.

Darum sind Konflikte eine Gelegenheit:

- ✦ Konflikte haben eine reinigende Wirkung
- ✦ Konflikte fördern dein persönliches Wachstum
- ✦ Konflikte fördern gemeinsames Wachstum (im Job, Partnerschaft)
- ✦ Konflikte decken unsere blinde Flecken auf
- ✦ Konflikte können Veränderungen herbeiführen
- ✦ Konflikte zeigen dir deine Grenzen auf
- ✦ Durch Konflikte lernen wir empathischer zu werden
- ✦ Durch Konflikte stärken wir unsere Kritikfähigkeit

### PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Wie stehst du zu Konflikten? Siehst du Konflikte als Gelegenheit?

**PS. OHNE KONFLIKTE WÜRDEN WIR AUF EINER STELLE TRETEN.  
BEFREIE DICH DAVON, ANGST VOR DER REAKTION DEINES GEGENÜBERS ZU HABEN.**

# KAPITEL 3

## EHRLICHER REALITY CHECK



DU KANNST ERST DANN ETWAS ÄNDERN, WENN DU WEISST, AN  
WELCHEN STELLEN ES *notwendig* IST.

”

# 03 EHRLICHER REALITY CHECK



**Lerne deine Grenzen kennen**

---

**IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLE ICH MICH UNWOHL UND WARUM?**

Empty space for writing answers to the question: "IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLE ICH MICH UNWOHL UND WARUM?"

**IN WELCHEN SITUATIONEN VERSPÜRE ICH INNERLICHEN STRESS ODER HEKTIK, WEIL ICH "JA" ZU ETWAS GESAGT HABE?**

Empty space for writing answers to the question: "IN WELCHEN SITUATIONEN VERSPÜRE ICH INNERLICHEN STRESS ODER HEKTIK, WEIL ICH 'JA' ZU ETWAS GESAGT HABE?"

**FÜHLE ICH MICH IN MANCHEN SITUATIONEN AUSGELAUGT, WEIL ICH ZU VIELE TO DOES HABE? WENN JA, IN WELCHEN?**

Empty space for writing answers to the question: "FÜHLE ICH MICH IN MANCHEN SITUATIONEN AUSGELAUGT, WEIL ICH ZU VIELE TO DOES HABE? WENN JA, IN WELCHEN?"

# 03 EHRLICHER REALITY CHECK



Lerne deine Grenzen kennen

---

**IN WELCHEN BEREICHEN MEINES LEBENS FÄLLT ES MIR SCHWER "NEIN" ZU SAGEN?**

**ZU WELCHEN PERSONEN FÄLLT ES MIR SCHWER "NEIN" ZU SAGEN?**

**WIE GEHT ES MIR DAMIT, WENN ICH "JA" SAGE, ABER EIGENTLICH EIN "NEIN" FÜHLE?**

# 03 EHRLICHER REALITY CHECK



Lerne deine Grenzen kennen

---

**WAS GENAU HINDERT MICH IN DIESEM MOMENT DARAN "NEIN" ZU SAGEN?**

Empty space for writing the answer to the question: "WAS GENAU HINDERT MICH IN DIESEM MOMENT DARAN 'NEIN' ZU SAGEN?"

**WELCHE GEFÜHLE LÖST ES IN MIR AUS, WENN ICH "JA" SAGE, ABER "NEIN" FÜHLE?**

Empty space for writing the answer to the question: "WELCHE GEFÜHLE LÖST ES IN MIR AUS, WENN ICH 'JA' SAGE, ABER 'NEIN' FÜHLE?"

**IN WELCHEN BEREICHEN MEINES LEBENS FÄLLT ES MIR BEREITS LEICHT "NEIN" ZU SAGEN?**

Empty space for writing the answer to the question: "IN WELCHEN BEREICHEN MEINES LEBENS FÄLLT ES MIR BEREITS LEICHT 'NEIN' ZU SAGEN?"

# 03 EHRLICHER REALITY CHECK



## Lerne deine Grenzen kennen

---

**KONKRETISIERE NUN DEINE GRENZEN UND SCHREIBE SIE NACHSTEHEND AUF. WELCHE BEDÜRFNISSE KÖNNTEN DAHINTER STECKEN?**

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing the user's boundaries and needs.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast dich an deine Grenzen herangetastet. Im nächsten Kapitel wirst du lernen deine Grenzen liebevoll zu kommunizieren, für dich einzustehen und liebevoll "nein" zu deinem Gegenüber zu sagen und somit ein noch liebevolleres "ja" zu dir selbst.

## VON HERZ ZU HERZ:

Wenn du deine Grenzen kennst, sie klar kommunizierst und „nein“ sagst, bist du weder egoistisch noch selbstsüchtig. Du grenzt dich lediglich von den Dingen und Menschen ab, die dir nicht gut tun.

# KAPITEL 4

## ÜBUNGEN



DIE FÄHIGKEIT, DAS WORT *Nein* AUSZUSPRECHEN,  
IST DER ERSTE SCHRITT ZUR *Freiheit*.

NICOLAS CHAMFORT



# 04 ÜBUNG NR. 1: MEIN ENERGIELEVEL



Wie sieht dein derzeitiges Energielevel aus? Zeichne dein Energielevel ein. Bist du derzeit eher voller Energie, eher energielos oder befindest du dich dazwischen?

Halte einen Moment inne. Höre in dich hinein. Was genau raubt dir derzeit Energie? Notiere dir auf der linken Seite deine momentanen Energieräuber (Energieräuber könnten beispielsweise bestimmte Personen/Situationen/Gefallen/Aufgaben etc sein.). Was gibt dir derzeit Energie? Notiere auf der rechten Seite deine Energiegeber.

VOLLER ENERGIE

---

---

---

---

---



ENERGIELOS

---

---

---

---

---

*Liebvoller Reminder*

Nur solange dein Energielevel im grünen Bereich ist, kannst du für deine Mitmenschen einen Mehrwert darstellen.

# 04 ÜBUNG NR. 3: GEDANKENEXPERIMENT



## GEDANKENEXPERIMENT

---

Lasse uns ein kleines Experiment durchführen:

Stelle dir genau in diesem Moment vor, dass du zu jemanden "nein" sagst.

Schließe hierfür einen Moment deine Augen.

Wie klingt das „nein“ in deinen Gedanken?

Negativ? Streng? Unfreundlich? Verärgert? Vielleicht auch Wütend?

**Notiere dir nachstehend all deine Gedanken zu deinem "nein".**

Viele Menschen hören in ihren Gedanken unbewusst etwas unfreundliches oder gar etwas verärgertes in einem "nein". So ist es auch kein Wunder, dass man das Wort nicht gerne aussprechen möchte.

PS. EIN *nein* IST ÜBRIGENS EIN VOLLSTÄNDIGER SATZ.

# 04 ÜBUNG NR. 4: ÜBE LIEBEVOLL "NEIN" ZU SAGEN



## Übe liebevoll "nein" zu sagen

---

Versetze dich in eine Situation in der es dir grundsätzlich schwerfällt "nein" zu deinem Gegenüber zu sagen. Vielleicht zu deinen Eltern/Kollegen/Freunde/ Partnern?

### STEP 1: Beschreibe diese Situation ganz neutral

### STEP 2: Wie ist deine übliche Reaktion auf genau diese Situation?

### STEP 3: Welche Gedanken machen sich in dir bemerkbar, wenn du an die Situation denkst?

# 04 ÜBUNG NR. 4: ÜBE LIEBEVOLL "NEIN" ZU SAGEN



## Übe liebevoll "nein" zu sagen

---

**STEP 4: Welche Gefühle werden in dir ausgelöst, wenn du an die Situation denkst? Lasse alle Gefühle zu, auch wenn sie sich nicht schön anfühlen. Und dann lass los.**

**STEP 5: Drücke jetzt auf den Reset Button**



Begebe dich noch einmal in die Ausgangssituation.

Wichtig: Diesmal völlig frei von Zwängen, Vorgaben, Ansprüchen, ohne schlechtes Gewissen.

Stelle dir nun vor du sagst anstatt "ja" ein liebevolles "nein" zu deinem Gegenüber.

**Wie fühlt sich das Neinsagen für dich an? Schreibe sowohl positive als auch negative Gedanken und Gefühle nieder.**

**Markiere dir anschließend alle positiven Gedanken und Gefühle.**

# 04 ÜBUNG NR. 4: ÜBE LIEBEVOLL "NEIN" ZU SAGEN



## Übe liebevoll "nein" zu sagen

---

Notiere dir nachstehend nochmals deine markierten positiven Gedanken und Gefühle. Welche positiven Gefühle und Gedanken machen sich in dir bemerkbar, wenn du "nein" zu deinem Gegenüber sagst und somit "JA" zu dir selbst?

Jetzt gilt es die positiven Gedanken und Gefühle in den Alltag zu integrieren.

### Warum sollten wir das tun?

All das, dass du täglich oder häufig wiederholst, wird in deinem neuronalen Netzwerk deines Gehirns abgespeichert, wie ein automatisches Programm. Prinzipiell scheint das automatische Programm vorteilhaft zu sein, denn anhand dessen müssen wir viele Dinge, die wir bereits automatisch machen, nicht aufs Neue erlernen, wie bspw. Schuhe zu zubinden, Fahrrad fahren oder Zähne zu putzen.

Der Nachteil der automatischen Programmierung liegt darin, dass auch die negativen Gedanken und Gefühle, die wir gegenüber dem Neinsagen haben, abgespeichert werden.

### Die gute Nachricht ist:

Wir haben die Möglichkeit unser Gehirn umzuprogrammieren und unsere innere Haltung gegenüber uns und dem Neinsagen zu verändern.

Wir können lernen:

- ♥ „Nein“ zu sagen
- ♥ Für sich einzustehen
- ♥ Liebevoll Grenzen zu setzen

# 04 ÜBUNG NR. 5: SPIEGELÜBUNG "NEIN" SAGEN



## Spiegelübung "Nein" sagen

---

Stelle dich vor einen Spiegel und sage so freundlich wie möglich zu deinem Spiegelbild: "Nein. Sorry, das geht nicht. Ich kann und will das nicht. Nein."

### Wie fühlst du dich bei der Übung? Was geht dir durch den Kopf?

#### HERZENSTIPP:

Ja, am Anfang mag es sich sehr seltsam und komisch anfühlen sich vor den Spiegel zu stellen und mit seinem Spiegelbild ein "nein" zu üben. Doch je öfter du ein liebevolles und freundliches "nein" mit dir und deinem Spiegelbild übst, desto leichter wird es dir fallen es klar und deutlich deinem Gegenüber zu kommunizieren. Also: ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN.

#### CHANGE YOUR MINDSET:

Verändere dauerhaft deine Denkweise, innere Haltung und Stimme gegenüber dem Wort „nein“. Sage es liebevoll und freundlich statt unfreundlich und verärgert. So verliert das "nein" immer mehr und mehr seine negative Bedeutung.

#### LIEBEVOLLER REMINDER:

Ein "nein" zu deinem Gegenüber ist ein "ja" zu dir.  
Rufe dir das immer wieder ins Gedächtnis.

# 04 ÜBUNG NR. 6: INTEGRATION VON AFFIRMATIONEN



## Affirmationen

---

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 ein paar Affirmationen, die dich dabei unterstützen können, liebevoll deine Grenzen zu setzen. 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.

# 04 ÜBUNG NR. 6: INTEGRATION VON AFFIRMATIONEN



## Beispiele für Affirmationen

---

“ICH BIN MUTIG.”

“ICH BIN STARK.”

“ICH GLAUBE AN MICH.”

“ICH SCHÄTZE MICH WERT.”

“ALLES BEGINNT IN MIR.”

“ICH DARF FEHLER MACHEN.”

“ICH DARF UNPRODUKTIV SEIN.”

“ICH DARF AUF MICH HÖREN.”

“ICH DARF „NEIN“ SAGEN.”

“ICH SORGE GUT FÜR MICH.”

“ICH BIN ES WERT, GLÜCKLICH ZU SEIN.”

“ICH HÖRE AUF MICH UND MEINEN KÖRPER.”

“ICH RESPEKTIERE MEINE GEFÜHLE UND MEINE GRENZEN.”

“ICH ACHE GUT AUF MICH & MEINE BEDÜRFNISSE.”

“ICH STEHE FÜR MICH EIN, WEIL ICH ES WERT BIN.”

# KAPITEL 5

MEINE HERZENSTIPPS



# 05 MEINE HERZENSTIPPS



## Herzenstipps um das "nein" sagen zu erleichtern

---

### Herzenstipp Nummer 1: Räume dir Bedenkzeit ein

Wenn jemand mit einer Bitte, einer Verabredung oder einem Gefallen zu dir kommt und eine schnelle Antwort haben möchte, dann lasse dich nicht unter Druck setzen. Nimm dir Bedenkzeit bevor du antwortest. Ein „ja“ kommt manchmal schneller über unsere Lippen, als uns lieb ist. Vor allem, wenn wir uns überrumpelt oder unter Druck gesetzt fühlen.

Denke ganz in Ruhe über die Bitte, Verabredung oder den Gefallen nach. Kommuniziere deinem Gegenüber liebevoll, dass du etwas Bedenkzeit brauchst und nenne einen Zeitpunkt wann dein Gegenüber mit einer Antwort rechnen kann.

Räumst du dir Bedenkzeit ein, vermeidest du ein voreiliges „ja“, obwohl du möglicherweise ein „nein“ fühlst.

### Herzenstipp Nummer 2: Lausche in dich hinein

Bevor du eine voreilige Entscheidung triffst, stelle dir folgende Fragen und reflektiere deine Gedanken:

- Möchte ich von Herzen „ja“ sagen, weil ich es wirklich möchte oder will ich niemanden vor den Kopf stoßen?
- Wie viel Zeit und Energie habe ich momentan selber übrig?
- Wenn ich „ja“ sage, zu was sage ich dann „nein“?
- Welchen Preis zahle ich, wenn ich „ja“ sage, aber ein „nein“ fühle?

### Herzenstipp Nummer 3: Erlaube dir „nein“ zu sagen

Gebe dir selbst die Erlaubnis „nein“ zu deinem Gegenüber zu sagen und dafür ein liebevolles „ja“ zu dir selbst.

Mache dir bewusst, dass es „nein“ zur Frage ist, nicht zu deinem Gegenüber, als Mensch.

# 05 MEINE HERZENSTIPPS



## Herzenstipps zur Umsetzung

---

- ✦ Hänge Post-Its mit deinen herausgearbeiteten positiven Gefühlen und Gedanken auf.
- ✦ Stelle in deinem Handy eine Erinnerung ein, die dich stets daran erinnert, dass du für dich eintreten darfst.
- ✦ Reflektiere regelmäßig deine Gedanken.
- ✦ Schau dir regelmäßig dein Energiewert an.
- ✦ Integriere bestärkende Affirmationen und sage sie dir mehrmals am Tag laut oder in Gedanken vor.

### VON HERZ ZU HERZ:

Eine Umprogrammierung geht nicht von jetzt auf gleich. Zu lernen für sich einzustehen, auf sich, seine Grenzen, sein Energiewert und seine Bedürfnisse zu hören, ist ein Prozess.

Sei geduldig mit dir und gebe nicht auf.

Du rockst das, Beauty!

EINE VERÄNDERUNG EINZULEITEN LIEGT IM **WOLLEN**

**UMSETZEN** UND VOR ALLEM IM **WIEDERHOLEN**.

**ALSO: READ IT REAPT IT**

MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?  
*Lets stay connected*

Du möchtest mehr samtige  
Impulse zum Thema  
Achtsamkeit, Selbstliebe und  
Glück erhalten?

Dann folge mir unbedingt auf Social  
Media!

**Du findest mich hier:**

Instagram und Facebook:  
coachingsamtherz

Webseite: [coachingsamtherz.de](https://coachingsamtherz.de)

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



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

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Herzensgrüße,

*Deine Tatjana*

Workbook: Wie du lernst "nein" zu sagen und liebevoll Grenzen zu setzen.

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.