



Selbstwert & Selbstliebe

Selbstliebe durch Selbstkenntnis

Ein Workbook zur Förderung von Achtsamkeit
und persönlicher Entfaltung
von Jana von C

✦ „Du bist genug - genau so, wie Du bist.“ ✦

Workbook

-

Selbstliebe beginnt mit Selbstkenntnis

1. Begrüßung & Einleitung

Einstieg ins Thema, Verbindung schaffen, sanft ankommen.

2. Ankommen bei Dir

Ankommen, innehalten, spüren, verstehen, was Dich hierhergeführt hat

3. Selbstkenntnis – Wer bin ich?

Hinter Rollen schauen, Muster verstehen, Werte und Bedürfnisse klären.

4. Schatten & Glaubenssätze

Alte Glaubenssätze erkennen, Schatten annehmen und innere Blockaden liebevoll wandeln.

5. Selbstliebe leben – Rituale & Übungen

Kleine, machbare Alltagsroutinen mit großer Wirkung.

6. Abschluss & Integration

Rückblick, Ausblick, Stärkungs-Satz & liebevolle Erinnerung an Deinen Weg.

1. Einführung

Selbstliebe & Selbstkenntnis: Der Weg zu dir selbst

In einer Welt, die laut ist, schnell und oft voller Erwartungen, geht das Wichtigste gelegentlich verloren: die Verbindung zu uns selbst. Wir funktionieren, vergleichen, optimieren – aber vergessen dabei, wie heilsam es ist, sich selbst einfühlsam zu begegnen.

Selbstliebe ist kein Egoismus und kein Luxus. Sie ist eine Grundlage. Für innere Ruhe. Für gesunde Beziehungen. Wer sich selbst liebt, strebt nicht nach Perfektion – sondern nach Echtheit. Und genau darin liegt die Grundlage echter Lebensfreude. Darum geht es hier: um ein Leben, das nicht glänzen muss, um wertvoll zu sein – sondern leuchtet, weil es wahrhaftig ist.

*Schön, dass **Du** hier bist.*

Mit diesem Workbook begibst Du Dich auf eine liebevolle Reise – zu Dir selbst.

Es ist kein Selbstoptimierungsprogramm, keine To-do-Liste und auch kein klassisches Coaching-Planbuch. Es ist ein sicherer Raum auf Papier.

Es ist ein Raum, in dem Du Dich selbst besser kennenlernen darfst. In all Deinen Facetten. Mit allem, was Du bist – und allem, was Du erst wiederentdecken kannst.

Selbstliebe beginnt nicht im Außen, sondern tief in Deinem Inneren. Wir können uns nur selbst lieben, wenn wir uns kennen. Und genau dort setzen wir gemeinsam an.

Ich lade Dich ein, in Deinem Tempo durch dieses Workbook zu gehen. Manche Fragen werden sofort etwas in Dir bewegen, andere brauchen etwas mehr Zeit. Alles darf sein. Nichts muss.

Mach es Dir schön, nimm Dir einen Stift, eine Tasse Tee – und vor allem:

Zeit für Dich.



✨ Dieser Abschnitt ist wie das Öffnen einer Tür zu Dir selbst.

Du bist eingeladen, neugierig zu sein – und liebevoll mit allem, was da ist. ✨

2. Ankommen bei Dir

Kleiner Achtsamkeitsmoment

Bevor Du inhaltlich einsteigst, nimm Dir einen Moment, um ganz bei Dir anzukommen. Leg das Handy beiseite, richte Dir Deinen Platz gemütlich ein und begegne Dir mit Respekt – als würdest Du gleich einen heiligen Tempel betreten.

- Schließe für einen Augenblick die Augen.
- Atme tief 6-7 mal durch die Nase ein ... und langsam durch den Mund aus.
- Spüre, wie Du in Deinem Körper ankommst.
- Sage innerlich: „Ich nehme mir jetzt Zeit für mich. Ich bin bereit, mir zu begegnen.“

Warum bin ich hier?

Diese Frage kann und darf intuitiv beantwortet werden – ohne lange zu überlegen.

Was hat mich zu diesem Workbook geführt?

.....

.....

.....

Was wünsche ich mir für mich selbst?

.....

.....

.....

Was möchte ich über mich lernen oder wiederfinden?

.....

.....

Wie fühlst Du Dich gerade – wirklich?

Setze Dich bewusst mit Deiner aktuellen Stimmung auseinander.

Meine allgemeine Stimmung gerade:

.....

.....

.....

Meinen Körper spüre ich gerade:

.....

.....

.....

Ein Gefühl, das ich mir gerade erlaube zu fühlen:

.....

.....

.....

Ein Gedanke, der mich gerade begleitet:

.....

.....

.....

✨ Erlaube Dir, Dich selbst mit neuen Augen zu sehen – neugierig, mitfühlend, offen. Du bist auf dem Weg. Und Du darfst jeden Teil von Dir mitnehmen. ✨

3. Selbstkenntnis – Wer bin ich?

Impuls zum Einstieg

Selbstkenntnis ist mehr als nur zu wissen, was Du gerne machst oder worin Du gut bist.

Selbstkenntnis bedeutet, Deine Gedanken, Gefühle, Verhaltensmuster, Sehnsüchte und Grenzen ehrlich und tiefgreifend zu verstehen.

Es ist das neugierige Fragen: **Wer bin ich – frei von Erwartungen, Rollen und Vorstellungen?**

Je besser Du Dich selbst kennst, desto klarer kannst Du erkennen, was Du brauchst, was Dir guttut – und auch, was Dir nicht (mehr) dient.

Selbstkenntnis ist die Basis für echte, tiefe Selbstliebe.

Fragen zur Selbsterforschung

Nimm Dir für jede Frage bewusst Zeit. Spüre in Dich hinein. Antworte ehrlich – für Dich, nicht für jemand anderen.

Wenn es stockt, ist das okay. Es darf sich entfalten.

1. Wer bin ich hinter meinen Rollen (z. B. Freund, Mutter, Kollege)?

.....

.....

2. Was denke ich über mich – und was davon fühlt sich noch wahr an, wenn ich darüber nachdenke?

..... wahr/ falsch

..... wahr/ falsch

..... wahr/ falsch

3. Was sind typische Muster oder Reaktionen von mir – in Stress oder Verletzlichkeit?

Stress

.....

Verletzungen

.....

4. In welchen Momenten fühle ich mich richtig lebendig oder erfüllt – auch wenn es nur kurz ist?

.....

.....

Übung: Ich bin...

Schreibe **10 Sätze**, die mit „Ich bin...“ beginnen. Spontan, ehrlich, ohne es zu bewerten.

1. Ich bin
2. Ich bin
3. Ich bin
4. Ich bin
5. Ich bin
6. Ich bin
7. Ich bin
8. Ich bin
9. Ich bin
10. Ich bin

Lese sie Dir danach leise vor – und spüre, wie sich jede Aussage anfühlt.

Gibt es einen Satz, der Dich besonders berührt?

.....

Kennst Du Deine Stärken und Deine Schwächen?

Wenn Du Dir unsicher bist, dann bitte mindestens 3 Menschen aus Deinem Umfeld Dir Feedback zu geben. Schreibe **je 4 Stärken und Schwächen** auf.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |

Kennst Du Deine Werte?

Schreibe spontan 10 Begriffe auf, die Dir in den Sinn kommen, wenn Du an das Wort „Werte“ denkst. Werte sind die Dinge, die Dir wirklich wichtig sind – im Leben, in Beziehungen und im Umgang mit Dir selbst. Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie helfen Dir, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und Deinen Weg zu gehen. Was gibt Dir Halt? (Tipp: Nutze gerne auch die Werteliste „Kenne Deine Werte“ im Download-Bereich von www.janavonc.de)

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Dann kreise **die zwei Werte** ein, die für Dich im Moment am wichtigsten sind.

Wann in meinem Leben bin ich für einen dieser Werte eingestanden – trotz Gegenwind?

.....

.....

Welcher dieser Werte wurde in der Vergangenheit verletzt – und warum hat mich das so berührt?

.....

.....

Was würde sich in meinem Alltag verändern, wenn ich diesen Wert noch bewusster leben würde?

.....

.....

Kennst Du Deine Bedürfnisse, das was Dir im Inneren wirklich wichtig ist?

Oft sind es nicht äußere Umstände, die uns glücklich machen, sondern innere Bedürfnisse, die erfüllt werden – wie z. B. Sicherheit, Frieden, Liebe, Freiheit, Nähe, Ganzheit, Sinn.

Wann habe ich mich in letzter Zeit einfach gut und im Einklang mit mir selbst gefühlt – was war da anders als sonst?

.....

.....

Welche Gefühle habe ich in diesem Moment gespürt? Wie hat sich mein Körper angefühlt?

.....

.....

Welche Bedürfnisse kannst Du in dieser Erfahrung erkennen?

Sicherheit, Frieden, Liebe und Nähe, Freiheit, Anerkennung, Verbundenheit, Kreativität, Selbstbestimmung, Sinn und Wachstum, Geborgenheit, Wertschätzung, Leichtigkeit,

.....

In welchen Situationen im Alltag fühle ich mich besonders erfüllt?

Gibt es wiederkehrende Momente oder Aktivitäten, in denen Deine Bedürfnisse gedeckt werden?

.....

.....

Wie kann ich dafür sorgen, dass meine wichtigsten Bedürfnisse mehr Raum in meinem Leben bekommen?

Welche kleinen Schritte oder Veränderungen könnte ich ausprobieren?

.....

.....

✦ Selbstliebe bedeutet nicht, perfekt zu sein. Sie bedeutet, auch die dunkleren Anteile von Dir zu sehen – und trotzdem JA zu Dir zu sagen. ✦

4. Glaubenssätze & Schatten – Was hindert Dich daran, Dich selbst zu lieben?

Impuls zum Einstieg - Glaubenssätze

Wir alle tragen sie in uns: innere Überzeugungen, die uns klein halten. Alte Glaubenssätze, die wir oft unbewusst übernommen haben – von unserer Familie, der Schule, der Gesellschaft. Vielleicht kennst Du Gedanken wie: „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich darf nicht egoistisch sein.“ „Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden.“

Solche Überzeugungen wirken wie Filter – sie verzerren den Blick auf Dich selbst. Sie machen es schwer, Dich anzunehmen, so wie Du bist.

Doch: Du kannst diese alten Muster erkennen. Und Du darfst sie liebevoll hinterfragen.

Reflexionsfragen

1. Welche inneren Stimmen zweifeln an Dir? Welche Glaubenssätze sind es?

Was sagen sie – wenn Du innehältst und zuhörst?

.....

.....

2. Woher könnten diese Sätze stammen? Gab es Situationen oder Menschen, die sie geprägt haben?

.....

.....

3. Wie fühlst Du Dich, wenn Du diese Sätze glaubst?

.....

4. Und wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du sie loslassen könntest?

.....

Übung: Satz-Transformation

Wähle einen hinderlichen Glaubenssatz aus Deinen Antworten.

Erlaube Dir nun, diesen Satz umzuwandeln – in einen stärkenden, liebevollen Satz.

Alter Glaubenssatz:

„.....“

Neuer, heilender Satz:

„.....“

Wiederhole den neuen Satz leise oder laut – 3x mit geschlossenen Augen.

Spüre, wie es sich anfühlt, wenn Du ihn **wirklich glaubst**.

Schreibe den Satz auf einen Zettel und hänge ihn Dir an Deinen Badezimmerspiegel oder dort wo Du ihn mehrmals täglich siehst.

Affirmations-Impuls

Hier ein paar Sätze, die Du Dir schenken kannst – oder umschreiben darfst:

- Ich bin genug – genau so, wie ich bin.
- Ich darf liebevoll mit mir selbst sein.
- Ich löse mich von alten Geschichten, die mir nicht mehr dienen.
- Ich bin auf dem Weg – Schritt für Schritt.
- Ich vertraue mir.

Welche dieser Sätze berührt Dich gerade besonders?

.....

.....

.....

Impuls zum Einstieg - Schatten

Schattenanteile sind all die Seiten von Dir, die Du vielleicht nicht zeigen möchtest oder vor denen Du Angst hast (z.B. Neid, Wut, Egoismus, Schwäche, Faulheit, Rassismus, Gier). Doch in ihnen liegt auch Kraft und Energie, wenn Du sie annimmst.

Reflexionsfragen

Welche Eigenschaften an mir selbst lehne ich am stärksten ab?

.....

Was darf auf keinen Fall jemand über mich denken oder sagen?

.....

.....

Welche Gefühle oder Gedanken schiebe ich schnell weg, wenn sie auftauchen?

.....

.....

Ursprünge des Schattens

Wurde mir als Kind signalisiert, dass bestimmte Gefühle, Bedürfnisse oder Verhaltensweisen „nicht okay“ sind?

.....

.....

Welche Sätze oder Haltungen meiner Bezugspersonen haben mich geprägt?

.....

.....

Was habe ich daraus über mich selbst geschlossen?

.....

Potenziale im Schatten

Gibt es einen vermeintlich „negativen“ Anteil in mir, der vielleicht auch eine Stärke ist?

Wo könnte Wut in Wahrheit für Klarheit oder Grenzen stehen?

Wo könnte mein Perfektionismus Ausdruck von Tiefe oder Liebe zum Detail sein?

Integration & Heilung

Was braucht mein Schattenanteil von mir – um sich gesehen, angenommen, verstanden zu fühlen?

Wie würde ich mit einem Kind sprechen, das sich so fühlt wie mein innerer Schatten?

Wie verändert sich mein Selbstbild, wenn ich diesen Anteil annehme?

✦ *Selbstliebe wächst in den Momenten, in denen Du freundlich mit Dir bist – vor allem dann, wenn es schwerfällt.* ✦

5. Selbstliebe im Alltag leben – Rituale & Übungen

Impuls zum Einstieg

Selbstliebe ist kein Ziel, das Du einmal erreichst – sondern eine Haltung, die Du jeden Tag neu wählen darfst.

Sie zeigt sich in den kleinen Dingen:

Wie Du morgens mit Dir sprichst. Wie achtsam Du mit Deinen Grenzen umgehst. Wie liebevoll Du Dich tröstest, wenn etwas nicht perfekt lief.

Mit Ritualen schaffst Du bewusste Momente der Verbindung zu Dir selbst – mitten im Alltag.

Diese Übungen helfen Dir dabei, Selbstliebe nicht nur zu denken, sondern wirklich zu spüren.

Jeden Tag ein bisschen mehr.

Mini-Ritual 1: Morgendliche Achtsamkeit

Was Du brauchst: 3 Minuten Zeit & einen ruhigen Moment am Morgen.

Anleitung:

Setze Dich aufrecht hin. Atme bewusst ein und aus.

Lege eine Hand auf Dein Herz und sage Dir einen liebevollen Satz:

„Ich bin bereit, diesen Tag in Verbindung mit mir zu gehen.“

„Ich darf heute gut für mich sorgen.“

Wirkung: Du startest den Tag verbunden mit Dir – statt im Autopilot-Modus.

Mini-Ritual 2: Journaling – Ich erkenne mich an

Was Du brauchst: Ein Notizbuch oder Dein Workbook.

Anleitung:

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf:

1. Was habe ich heute gut gemacht?
2. Worauf bin ich stolz?
3. Wofür bin ich mir heute dankbar?

Wirkung: Du trainierst Deinen inneren Blick auf das, was schon da ist – statt auf das, was „fehlt“.

Mini-Ritual 3: Abendliche Dankbarkeitsroutine

Was Du brauchst: 2–5 Minuten vor dem Schlafengehen.

Anleitung:

Setze Dich hin, schließe die Augen und frage Dich:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Gab es einen Moment, in dem ich besonders achtsam mit mir war?

Optional: Lege eine Hand auf Dein Herz und sage innerlich: „Danke für mich. Ich bin auf dem Weg.“

Wirkung: Du beendest den Tag in einem liebevollen Kontakt mit Dir selbst – unabhängig davon, wie er lief.

Bonus-Übung: Die Spiegel-Übung

Was Du brauchst: Einen Spiegel – und ein paar Minuten mit Dir.

Anleitung:

Stelle Dich vor den Spiegel. Schaue Dir direkt in die Augen.

Sage laut (auch wenn es sich am Anfang seltsam anfühlt):

„Ich liebe Dich – so wie Du bist.“

„Ich sehe Dich. Und ich bleibe.“

„Du bist genug.“

Wirkung: Diese Übung kann sehr berührend sein – sie bringt Dich in echten Kontakt mit Dir selbst.

Impulsfrage zum Schluss

Welche kleine Praxis spricht Dich heute besonders an?

Und: Was könntest Du ab morgen in Deinen Alltag integrieren – ganz einfach, ganz sanft?

.....

.....

Du darfst Schritt für Schritt neue Wege mit Dir gehen. Und sie dürfen leicht sein.

6. Abschluss & Integration – Was nimmst Du mit?

Impuls zum Abschluss

Diese Reise zu Dir selbst ist kein Sprint. Es ist ein Weg, den Du immer wieder neu betreten darfst.

Manchmal in großen Schritten. Manchmal zögernd. Und manchmal einfach nur atmend.

Aber: Jeder Schritt zählt. Jeder liebevolle Gedanke. Jede Minute, in der Du Dir zuhörst.

Dieses Workbook sollte Dir Impulse geben, Fragen stellen, Türen öffnen – und vor allem eins: Dich stärken.

Jetzt ist es Zeit, einen Moment innezuhalten und das Erlebte in Dir nachklingen zu lassen.

Journaling-Impulse – Dein persönlicher Rückblick

1. Was hat Dich in diesem Workbook besonders berührt oder überrascht?

.....

.....

2. Was hast Du über Dich selbst gelernt?

.....

.....

3. Was möchtest Du mitnehmen – in Deinen Alltag, in Deine Beziehung zu Dir selbst?

.....

.....

.....

.....

Integration – und wie es weitergehen darf

- Gibt es ein Ritual, das Du ausprobieren möchtest?
- Einen Satz, den Du Dir öfter sagen willst?
- Eine Erkenntnis, die Du Dir sichtbar machen möchtest (z. B. als Post-it am Spiegel)?

Was könnte Dein erster, kleiner, sanfter Schritt sein?

„Mein nächster liebevoller Schritt mit mir selbst ist ...“

.....

Ein Satz für Dich – zum Mitnehmen

Vielleicht möchtest Du Dir diesen Satz aufschreiben, ausdrucken oder leise vorsagen:

„Ich bin auf meinem Weg. Und ich darf ihn in meinem Tempo gehen.“

Oder: Formuliere Deinen ganz persönlichen Stärkungs-Satz:

Mein Satz für mich:

.....

Danke, dass Du Dir selbst begegnet bist.

Du hast Dir Zeit genommen, innezuhalten. Für Dich.

Egal, wie viele Seiten Du gefüllt hast, Du hast Dich auf den Weg gemacht.

Du hast hingeschaut. Du bist mutig durch Fragen gegangen, die Tiefe brauchen.

Das ist Selbstliebe.

Bleibe weiterhin neugierig auf Dich. Bleib sanft mit Dir.

Du darfst stolz auf Dich sein und Dich feiern.

Und erinnere Dich immer wieder daran:

Du bist genug. Jetzt. Genau so wie Du bist.

Du bist ein wertvoller Mensch.

Ich liebe Dich.

Rechtlicher Hinweis

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt. Alle Inhalte und Texte unterliegen dem Copyright von Jana von C. und dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung weder vervielfältigt, kopiert, verbreitet noch öffentlich zugänglich gemacht werden – weder vollständig noch auszugsweise.

Die Nutzung ist ausschließlich für persönliche, nicht-kommerzielle Zwecke erlaubt.

Danke, dass Du meine Arbeit wertschätzt und achtest.

Kontakt:
Jana von Choltitz
info@janavonc.de
Tel.: 0163-6661117
www.janavonc.de