



# Workbook

Dein Weg zu mehr

# SELBSTWERT

**ERSTE SCHRITTE ZU INNEREM WACHSTUM**

**MENTORIN - ERFOLGSCOACHING JANINE SCHUBER**

[www.imakeyouhappy.net](http://www.imakeyouhappy.net)

# INHALTE

## Module

- 1 VORWORT
  - 2 EINFÜHRUNG IN DIE SELBSTWERTARBEIT
  - 3 VERTRAUEN IN DICH SELBST STÄRKEN
  - 4 GLAUBENSsätze ERKENNEN & AUFLÖSEN
  - 5 INNERE BLOCKADEN ERKENNEN
  - 6 MUSTER ERKENNEN & DURCHBRECHEN
  - 7 DEINE VISION FÜRS LEBEN
  - 8 SCHLUSSWORT & BONUS RESSOURCEN
- IMPRESSUM

# Module



## 01

### EINFÜHRUNG IN DIE SELBSTWERTARBEIT

- Warum Selbstwert dein Leben verändert
- Erste Schritte zur Stärkung deines Selbstwertgefühls
- Übung

## 02

### VERTRAUEN IN DICH SELBST STÄRKEN

- Was bedeutet Selbstvertrauen wirklich
- Kleine Steps zur Steigerung
- Übung

## 03

### GLAUBENSsätze ERKENNE & AUFLÖSEN

- Was sind deine Glaubenssätze
- Negative Glaubenssätze entlarven
- Übung

## 04

### INNERE BLOCKADEN ERKENNEN

- Wie du sie erkennen kannst
- Tipps, Blockaden Schritt für Schritt lösen
- Übung / Reflexion

# Module



## 05 MUSTER ERKENNEN & DURCHBRECHEN

- Was sind wiederkehrende Muster
- Wie du alte, negative Muster erkennst
- Übung

## 06 EINE VISION FÜR DEIN LEBEN ENTWICKELN

- Warum klare Ziele wichtig sind
- Anleitung, um eine Vision zu entwickeln
- Übung

## 07 ZUSAMMENFASSUNG ERKENNTNISSE

- Motivation

## 08 BONUS - RESSOURCEN WACHSTUM

- Wie du dran bleiben kannst



## EINFÜHRUNG IN DIE SELBSTWERTARBEIT

### Warum Selbstwert dein Leben verändert

Dein Selbstwert ist das Fundament, auf dem du dein Leben aufbaust. Er bestimmt, wie du dich selbst siehst, wie du mit anderen interagierst und welche Ziele du dir setzt. Doch oft vergessen wir, unseren Selbstwert zu pflegen, und lassen äußere Einflüsse unsere innere Stärke untergraben.

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt darin, deinen Selbstwert zu erkennen und zu stärken. Nur so kannst du authentisch leben und Entscheidungen treffen, die dich wirklich glücklich machen.

### Erste Schritte zur Stärkung deines Selbstwertsgefühls

#### 1. Anerkennung deiner Stärken:

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich an deine Stärken zu erinnern. Was kannst du besonders gut? Was hast du in der Vergangenheit erreicht?

#### 2. Achte auf deine inneren Dialoge:

Wie sprichst du mit dir selbst? Oft sind wir zu hart mit uns. Ersetze negative Selbstgespräche durch positive und ermutigende Aussagen.

#### 3. Grenzen setzen:

Ein gesunder Selbstwert zeigt sich darin, dass du lernst, auch "Nein" zu sagen, wenn etwas nicht mit deinen Werten übereinstimmt.



# 01

## Reflexionsübung

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte folgende Frage:

„Was sind 3 Eigenschaften, die ich an mir selbst besonders schätze?“

Schreibe sie auf und erinnere dich in stressigen oder unsicheren Momenten daran.

Das stärkt dein Selbstwertgefühl langfristig.



**DAS GEHEIMNIS DES  
WEITERKOMMENS LIEGT  
DARIN, ANZUFANGEN.  
MARK TWAIN**



# *Modul 2*

**VERTRAUEN IN DICH SELBST STÄRKEN**



# Modul 2

## VERTRAUEN IN DICH SELBST STÄRKEN

### Was bedeutet Selbstvertrauen wirklich?

Selbstvertrauen ist die innere Überzeugung, dass du in der Lage bist, Herausforderungen zu meistern und deine Ziele zu erreichen. Es ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich durch deine Erfahrungen und wie du diese interpretierst. Viele Menschen verwechseln Selbstvertrauen mit Selbstüberschätzung oder Perfektion, aber das Gegenteil ist der Fall: Selbstvertrauen bedeutet, dass du deine Stärken und Schwächen kennst und trotzdem mutig voranschreitest.

### Kleine tägliche Schritte zur Steigerung deines Vertrauens

Selbstvertrauen wächst, wenn du kleine, erreichbare Schritte machst. Hier sind einige Tipps, um das Vertrauen in dich selbst zu stärken:

1. Feiere kleine Erfolge: Jeder Schritt zählt! Sei stolz auf die kleinen Fortschritte, die du machst, anstatt dich nur auf die Endziele zu konzentrieren. Wenn du dich selbst für jeden Erfolg anerkennst, stärkst du dein Vertrauen in deine Fähigkeiten.
2. Lerne aus Fehlern: Fehler sind keine Rückschläge, sondern Gelegenheiten, zu wachsen. Sieh jeden Fehler als Lektion, die dir hilft, beim nächsten Mal besser zu werden. So entwickelst du die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Zuversicht anzugehen.
3. Umgang mit Selbstzweifeln: Es ist normal, ab und zu an sich zu zweifeln. Wichtig ist, diese Gedanken zu erkennen und ihnen nicht zu viel Macht zu geben. Frage dich in solchen Momenten: „Ist das wirklich wahr oder ist es nur meine Angst, die hier spricht?“ TIPP: Mehr Klarheit erlangst du durch Journal führen.

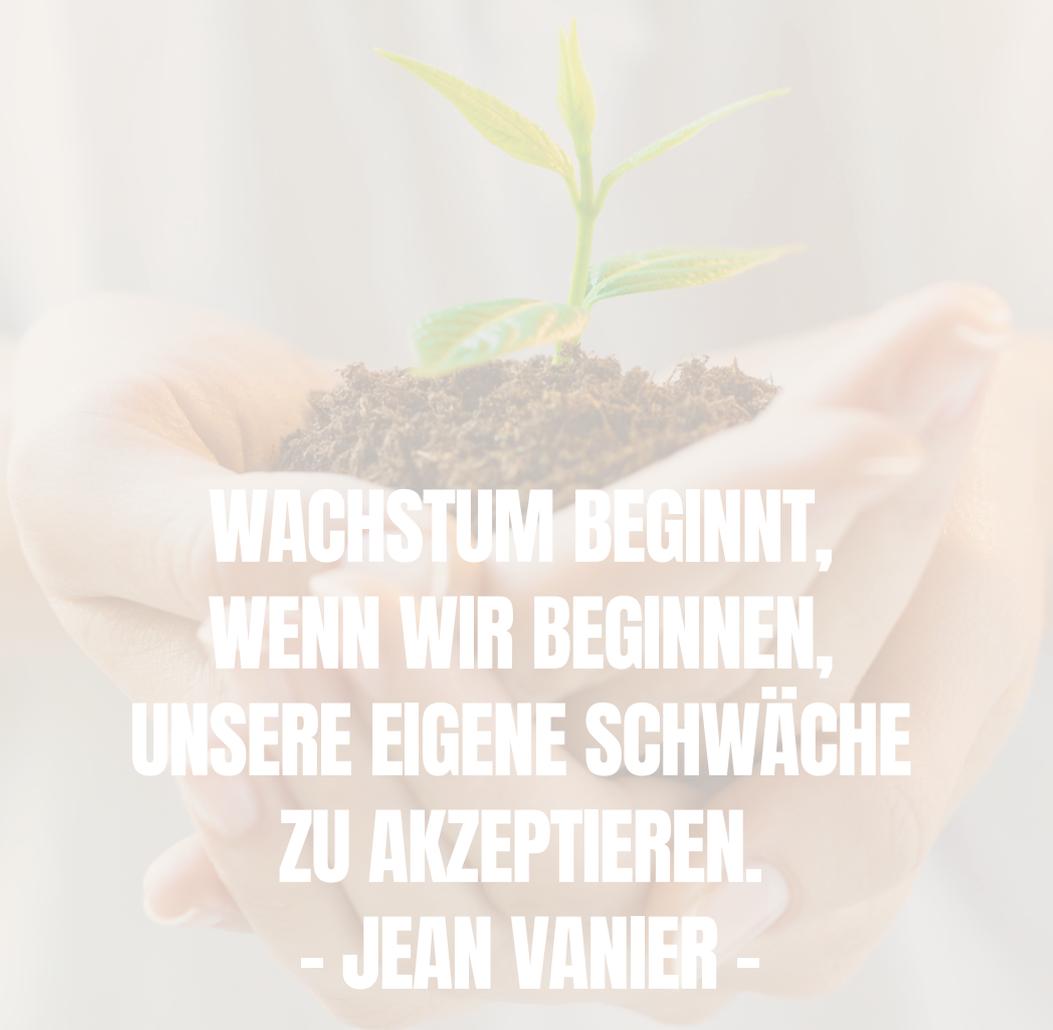


# Übung

Liste deine größten Erfolge und Erkenntnisse auf!

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und denke über die Erfolge in deinem Leben nach. Schreibe 3 Erfolge auf, die dir besonders in Erinnerung geblieben sind – ob persönlich oder beruflich. Überlege dir dann, was du aus diesen Erfahrungen gelernt hast und wie sie dein Vertrauen gestärkt haben. Diese Übung hilft dir, dich auf das Positive zu fokussieren und dein Selbstvertrauen weiter zu stärken.





**WACHSTUM BEGINNT,  
WENN WIR BEGINNEN,  
UNSERE EIGENE SCHWÄCHE  
ZU AKZEPTIEREN.  
- JEAN VANIER -**



# *Modul 3*

## **GLAUBENSsätze**

## GLAUBENSsätze ERKENNEN UND AUFLÖSEN

### Was sind Glaubenssätze und wie blockieren sie uns?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt haben. Sie entstehen oft in der Kindheit und begleiten uns unbewusst durch unser Leben. Manche dieser Überzeugungen sind positiv und stärken uns, andere jedoch sind negativ und hindern uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten.

Beispiele für negative Glaubenssätze sind:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Erfolg ist nur für andere möglich.“
- „Ich verdiene kein Glück.“

Solche Gedanken können unbewusst zu selbst erfüllenden Prophezeiungen werden. Je stärker wir an diese Überzeugungen glauben, desto mehr suchen wir nach Beweisen, dass sie wahr sind – und handeln dementsprechend. Aber das Gute ist: Glaubenssätze sind veränderbar!

### Ein einfacher Prozess zur Entlarvung negativer Glaubenssätze

#### 1. Identifiziere deine Glaubenssätze:

Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, welche negativen Überzeugungen du über dich selbst hast. Diese Glaubenssätze tauchen oft auf, wenn du dich in herausfordernden Situationen befindest oder dir etwas Neues zutrauen möchtest.

## GLAUBENSsätze ERKENNEN UND AUFLÖSEN

Ein einfacher Prozess zur Entlarvung negativer Glaubenssätze

### 2. Hinterfrage den Glaubenssatz:

Frage dich, ob dieser Glaubenssatz wirklich wahr ist. Gibt es Beweise dafür, dass er falsch ist? Meistens wirst du feststellen, dass die negativen Überzeugungen nicht auf Fakten basieren, sondern auf Ängsten oder alten Erfahrungen.

### 3. Ersetze den Glaubenssatz:

Formuliere den negativen Glaubenssatz in eine positive, ermutigende Aussage um. Zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“ wird zu „Ich habe viele Stärken und arbeite kontinuierlich daran, besser zu werden.“

### 4. Bestärke dich selbst:

Wiederhole den positiven Glaubenssatz regelmäßig, besonders in Situationen, in denen der alte Glaubenssatz auftaucht. Je häufiger du das tust, desto mehr wird dein Gehirn den neuen Glaubenssatz akzeptieren und verinnerlichen.



# Übung

Übung: Schreibe einen negativen Glaubenssatz auf und formuliere ihn positiv um!

Nimm dir einen negativen Glaubenssatz vor, der dich oft zurückhält. Schreibe ihn auf und finde dann eine positive Formulierung, die dich ermutigt. Lies dir den neuen Glaubenssatz regelmäßig durch und erinnere dich daran, dass du die Macht hast, deine Gedanken zu ändern.



04



# *Modul 4*

**INNERE BLOCKADEN ERKENNEN**

### Wie du erkennst, ob du von inneren Blockaden beeinflusst wirst?

Innere Blockaden sind unbewusste mentale Barrieren, die dich daran hindern, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Oft tauchen sie in Momenten auf, in denen du Veränderungen anstrebst, neue Ziele setzt oder dich auf unsicheres Terrain begibst. Solche Blockaden äußern sich durch Zweifel, Angst, Prokrastination oder das Gefühl, festzustecken. Aber wie erkennst du, ob eine innere Blockade dich zurückhält?

Hier sind einige häufige Anzeichen:

**Selbstsabotage:** Du beginnst Projekte voller Energie, gibst sie aber auf, bevor du sie abschließt, oder suchst ständig nach Ausreden, um nicht anzufangen.

**Angst vor dem Scheitern oder Erfolg:** Du hast Angst davor, nicht gut genug zu sein, oder hast vielleicht sogar Angst, was passiert, wenn du tatsächlich erfolgreich bist.

**Prokrastination:** Statt die anstehenden Aufgaben anzugehen, findest du immer wieder Ablenkungen und verschiebst Dinge auf morgen.

**Perfektionismus:** Du setzt dir unrealistisch hohe Standards und schiebst Dinge hinaus, weil du das Gefühl hast, noch nicht „bereit“ zu sein.

Tipps, um Blockaden Schritt für Schritt zu lösen!

**1. Anerkenne die Blockade:**

Der erste Schritt zur Lösung einer Blockade ist, sie zu erkennen. Nimm dir bewusst Zeit, um zu reflektieren, wann und warum du dich blockiert fühlst.

**2. Untersuche den Ursprung:**

Frag dich, woher diese Blockade kommt. Liegt es an einer alten Erfahrung, an einem Glaubenssatz oder an der Angst vor dem Unbekannten? Manchmal hilft es, diese Blockaden zu hinterfragen, um ihren Ursprung zu verstehen.

**3. Kleine Schritte gehen:**

Oft entsteht eine Blockade, weil das Ziel zu groß oder überwältigend erscheint. Setze dir kleine, erreichbare Etappenziele, um den Druck zu verringern und die Blockade Schritt für Schritt zu lösen.

**4. Vertraue auf den Prozess:**

Blockaden zu lösen ist ein Prozess. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne die Fortschritte, die du machst, auch wenn sie klein erscheinen.

# Übung

Reflexionsübung: Welches Muster hält dich immer wieder zurück?

Nimm dir Zeit und überlege, welches Verhaltensmuster dich in der Vergangenheit immer wieder davon abgehalten hat, voranzukommen. Schreibe es auf und reflektiere, wie du es überwinden kannst. Manchmal reicht es schon, sich dieser Muster bewusst zu werden, um sie zu durchbrechen. TIPP: Reflektiere über mehrere Tage!



05

Change  
- your -  
mindset

# *Modul 5*

**MUSTER ERKENNEN UND DURCHBRECHEN**

# 05

## *Modul 5*

### **MUSTER ERKENNEN**

#### Was sind wiederkehrende Muster?

Wiederkehrende Muster sind Verhaltensweisen oder Denkweisen, die sich immer wieder in ähnlichen Situationen zeigen. Diese Muster können uns oft unbewusst beeinflussen und verhindern, dass wir unsere Ziele erreichen. Ein Beispiel für ein solches Muster könnte sein, dass du in Stresssituationen dazu neigst, dich zurückzuziehen oder wichtige Aufgaben vor dir herzuschieben.

Viele dieser Muster stammen aus vergangenen Erfahrungen und haben sich als Schutzmechanismen entwickelt. Doch was einst eine hilfreiche Reaktion war, kann uns heute blockieren. Um voranzukommen, ist es wichtig, diese Muster zu erkennen und zu durchbrechen.



# 05

## *Modul 5*

### **MUSTER ERKENNEN**

#### Was sind wiederkehrende Muster?

Wiederkehrende Muster sind Verhaltensweisen oder Denkweisen, die sich immer wieder in ähnlichen Situationen zeigen. Diese Muster können uns oft unbewusst beeinflussen und verhindern, dass wir unsere Ziele erreichen. Ein Beispiel für ein solches Muster könnte sein, dass du in Stresssituationen dazu neigst, dich zurückzuziehen oder wichtige Aufgaben vor dir herzuschieben.

Viele dieser Muster stammen aus vergangenen Erfahrungen und haben sich als Schutzmechanismen entwickelt. Doch was einst eine hilfreiche Reaktion war, kann uns heute blockieren. Um voranzukommen, ist es wichtig, diese Muster zu erkennen und zu durchbrechen.



# Übung

Übung: Notiere ein Verhaltensmuster, das du durchbrechen möchtest

Überlege dir ein Verhaltensmuster, das dich schon lange begleitet und das du ändern möchtest. Schreibe es auf und formuliere eine konkrete, kleine Handlung, die du stattdessen tun möchtest. Reflektiere, wie du dich dabei fühlst, wenn du das neue Verhalten ausprobierst.





# *Modul 6*

**EINE VISION FÜR DEIN LEBEN ENTWICKELN**



# Modul 6

## DEINE VISION ENTWICKELN

Die Kraft der Vision und warum klare Ziele wichtig sind!

Eine Vision ist das Bild, das du von deinem idealen Leben hast. Sie gibt dir eine Richtung, Motivation und Klarheit, wohin du gehen möchtest. Ohne eine klare Vision kann es leicht passieren, dass du dich in alltäglichen Aufgaben verlierst und keine langfristige Erfüllung spürst. Eine starke Vision hingegen gibt deinem Handeln einen tieferen Sinn.

Es geht nicht nur darum, berufliche Ziele zu erreichen, sondern auch darum, wie du dich in deinem Leben fühlen möchtest. Welche Menschen willst du um dich haben? Wie soll dein Alltag aussehen? Eine klare Vision gibt dir Orientierung und hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die mit deinen Werten übereinstimmen.





# Modul 6

## DEINE VISION ENTWICKELN

Anleitung, um eine Vision zu entwickeln, die mit deinem Selbstwert übereinstimmt.

1. Finde heraus, was dir wirklich wichtig ist:

Überlege, was du in deinem Leben am meisten schätzt. Sind es persönliche Beziehungen? Kreativität? Freiheit? Schreibe diese Werte auf, um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, was dir am Herzen liegt.

2. Visualisiere dein ideales Leben:

Stell dir vor, wie dein Leben in 5 oder 10 Jahren aussehen soll. Wie fühlst du dich in deinem idealen Tag? Was machst du? Mit wem verbringst du Zeit? Erlaube dir, groß zu träumen, ohne dich von praktischen oder logischen Überlegungen einschränken zu lassen.

3. Setze dir klare Ziele:

Eine Vision ohne konkrete Ziele bleibt oft nur ein Traum. Setze dir also realistische, aber ambitionierte Ziele, die dich Schritt für Schritt näher an deine Vision bringen. Das können sowohl kleine Etappenziele als auch langfristige Meilensteine sein.

4. Bleibe flexibel:

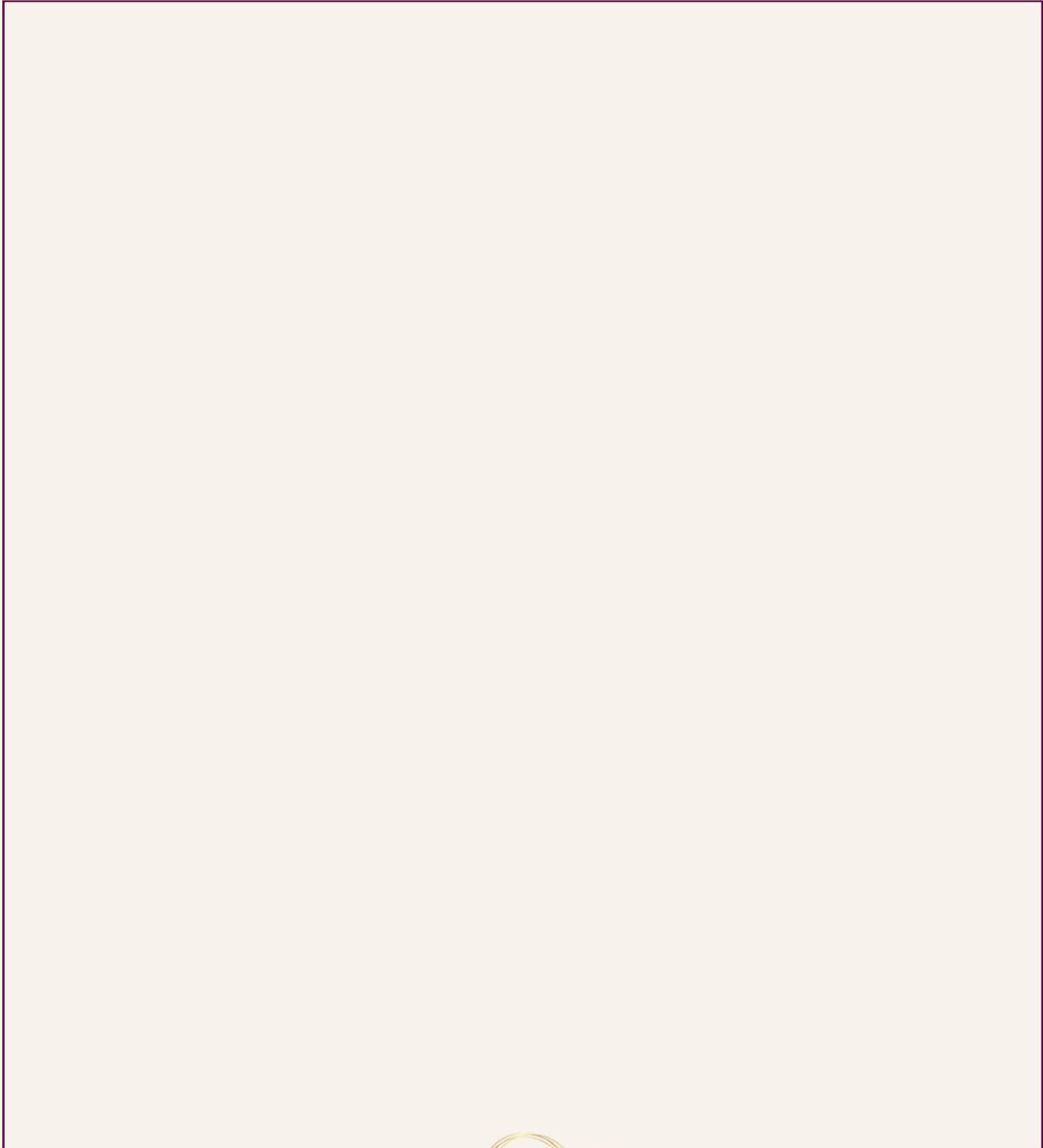
Deine Vision wird sich im Laufe der Zeit verändern, und das ist völlig normal. Sei bereit, sie anzupassen, wenn du dich selbst und deine Bedürfnisse besser verstehst. Der wichtigste Punkt ist, dass du immer wieder überprüfst, ob dein Handeln mit deiner Vision im Einklang steht.



# Übung

Visualisiere dein bestes Leben in drei - fünf Jahren.

Nimm dir Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken, wie du dir dein Leben in drei-fünf Jahren vorstellst. Schreib auf, wie dein idealer Tag aussieht: Wann stehst du auf? Was machst du? Welche Menschen sind um dich? Welche Aktivitäten bereichern dein Leben? Diese Übung hilft dir, ein klares Bild von dem zu bekommen, was du wirklich willst, und dich darauf zu fokussieren, es Schritt für Schritt zu verwirklichen.



# What next ...

Herzlichen Glückwunsch, du hast den **ersten Schritt** auf dem Weg zu einem stärkeren Selbstwert und einem erfüllteren Leben gemacht! Dieses E-Book bietet dir wertvolle Werkzeuge, um Glaubenssätze zu hinterfragen, Blockaden zu lösen und eine klare Vision für dein Leben zu entwickeln.

Der nächste Schritt auf deiner Reise ist die tiefergehende Arbeit an deinen Themen – und dabei kann dir mein Workbook und oder mein 1:1 Coaching optimal weiterhelfen. Gemeinsam deine blinden Flecken erkennen und mit ausgewählten Coaching Tools deinen Erfolg fühlbar machen.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, an dir selbst zu arbeiten. Ich bin sicher, dass großartige Dinge auf dich warten.



# Bonus

## Buchempfehlungen:

Napoleon Hill - Think and Grow Rich

Andrea Weidlich - Wo ein Fuck it- da ein Weg

Vex King - Good Vibes, Good Life

Rhonda Byrne - The Secret

## PODCAST

IMAKEYOUHAPPY - AFFIRMATIONEN ALLER ART  
MEDITATIONEN & COACHING IMPULSE





# IMPRESSUM

AUTORIN JANINE SCHUBER  
JB PERSONALFITNESS GBR  
SÜDTIROLER STR. 7  
86165 AUGSBURG

BILDER/TEXTE BY JANINE SCHUBER / CANVA

DIESES WORKBOOK IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG IST OHNE ZUSTIMMUNG DER AUTORIN UNZULÄSSIG. DIE ANGABEN SIND NACH BESTEN GEWISSEN UND WISSEN ERSTELLT UND GEPRÜFT WORDEN. DIESES WORKBOOK, WURDE NACH MEINEM AKTUELLEN WISSENSTAND SORGFÄLTIG UND GEWISSENHAFT ERARBEITET. DER ERFOLG MEINER KLIENTEN SPRICHT FÜR SICH. ALLE ANGABEN ERFOLGEN OHNE GEWÄHR. AUTORIN, VERLEGER ODER ÄHNLICH HAFTEN NICHT FÜR EVENTUELLE NACHTEILE ODER SCHÄDEN, DIE AUS DIESEM BUCH GEZEIGTEN ÜBUNGEN / TIPPS RESULTIEREN.

JANINE SCHUBER  
MENTORIN / ERFOLGSCOACH  
[WWW.IMAKEYOUHAPPY.NET](http://WWW.IMAKEYOUHAPPY.NET)

