

Du, du, schubidu ...



DIE GRÖSSTE
LIEBESGESCHICHTE
DEINES LEBENS BIST
du

Hallo, du Wundervolle!



01

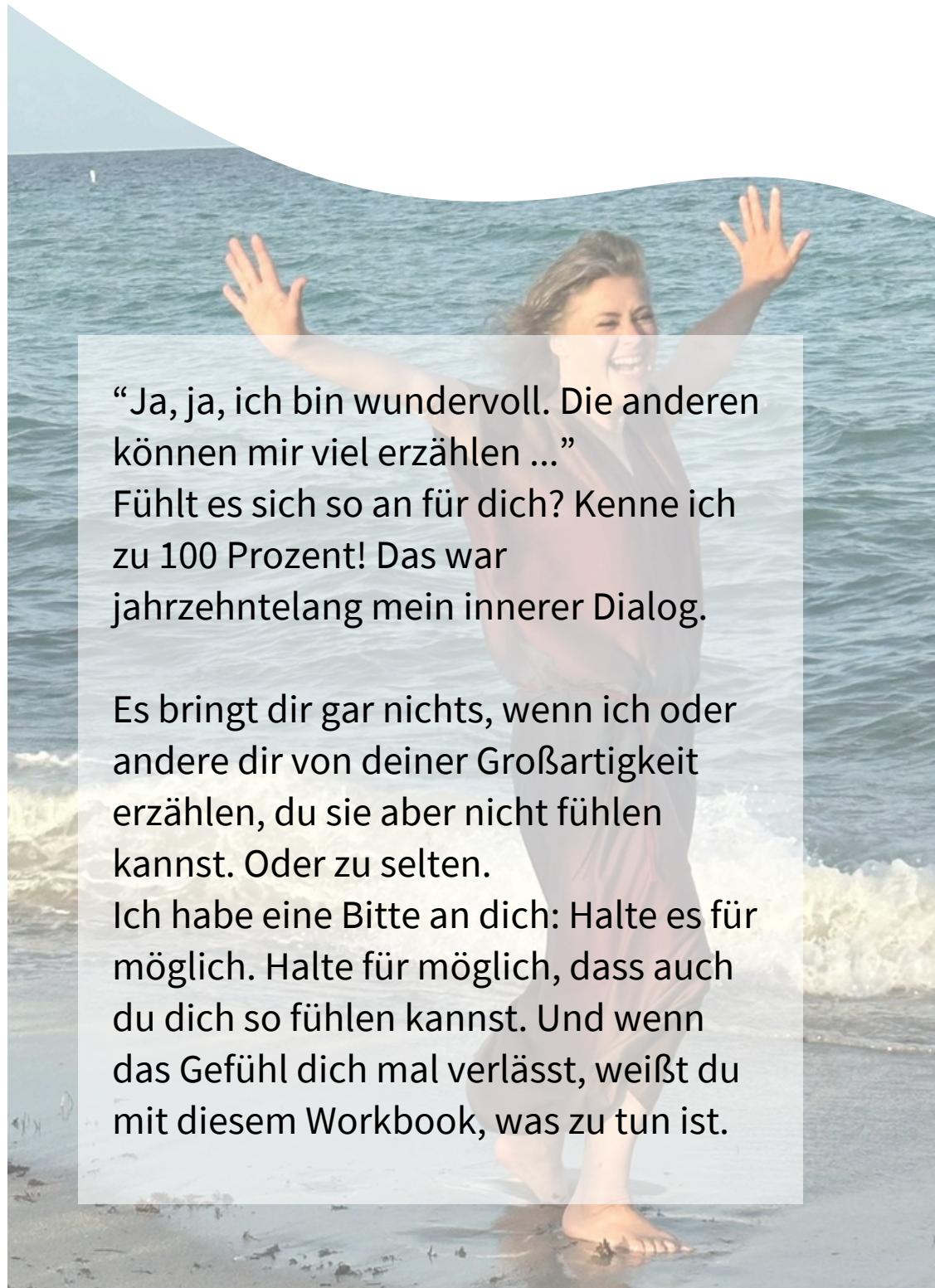
DU BIST *wundervoll*

“Ja, ja, ich bin wundervoll. Die anderen können mir viel erzählen ...”

Fühlt es sich so an für dich? Kenne ich zu 100 Prozent! Das war jahrzehntelang mein innerer Dialog.

Es bringt dir gar nichts, wenn ich oder andere dir von deiner Großartigkeit erzählen, du sie aber nicht fühlen kannst. Oder zu selten.

Ich habe eine Bitte an dich: Halte es für möglich. Halte für möglich, dass auch du dich so fühlen kannst. Und wenn das Gefühl dich mal verlässt, weißt du mit diesem Workbook, was zu tun ist.





DANKBARKEIT

Warum alles mit ihr beginnt

“Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.”

Francis Bacon

- Warum sind Dankbarkeitsrituale so wirkungsvoll?
- Können wir Dankbarkeit üben?
- Und warum sollten wir uns die Mühe überhaupt machen?

Ganz einfach, Dankbarkeit zu empfinden, ist eng mit Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin verbunden. Diese chemischen Botenstoffe sind stark mit Glücksgefühlen und positiven Emotionen verknüpft. Dabei geht es darum, dass du die Dankbarkeit fühlen und ausdrücken kannst. Wenn du also zum Beispiel ein Geschenk bekommst, für das du dich aus Höflichkeit wortreich bedankst, dein Gefühl ist aber ein anderes, weil dir das Geschenk gar nicht zusagt, so bist du nicht mit dem Gefühl Dankbarkeit in Verbindung. Es geht also ums Fühlen. Die Psychologie spricht hier von der “spezifisch episodischen Emotion”. Und es darf auch um den Ausdruck deiner Dankbarkeit gehen, den sogenannten “spezifisch emotionalen Charakterzug”. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du einer Freundin nicht nur dankbar bist für ihren Anruf, sondern dies auch zum Ausdruck bringst.



DANKBARKEIT

Wie du sie umsetzt

Dankbarkeit ist auch sehr wertvoll im Empfangen, also die Person zu sein, der jemand dankt. Achte in deinem Alltag darauf, dass du Menschen hilfreich sein kannst und sie in ihrem Wachstum unterstützt.

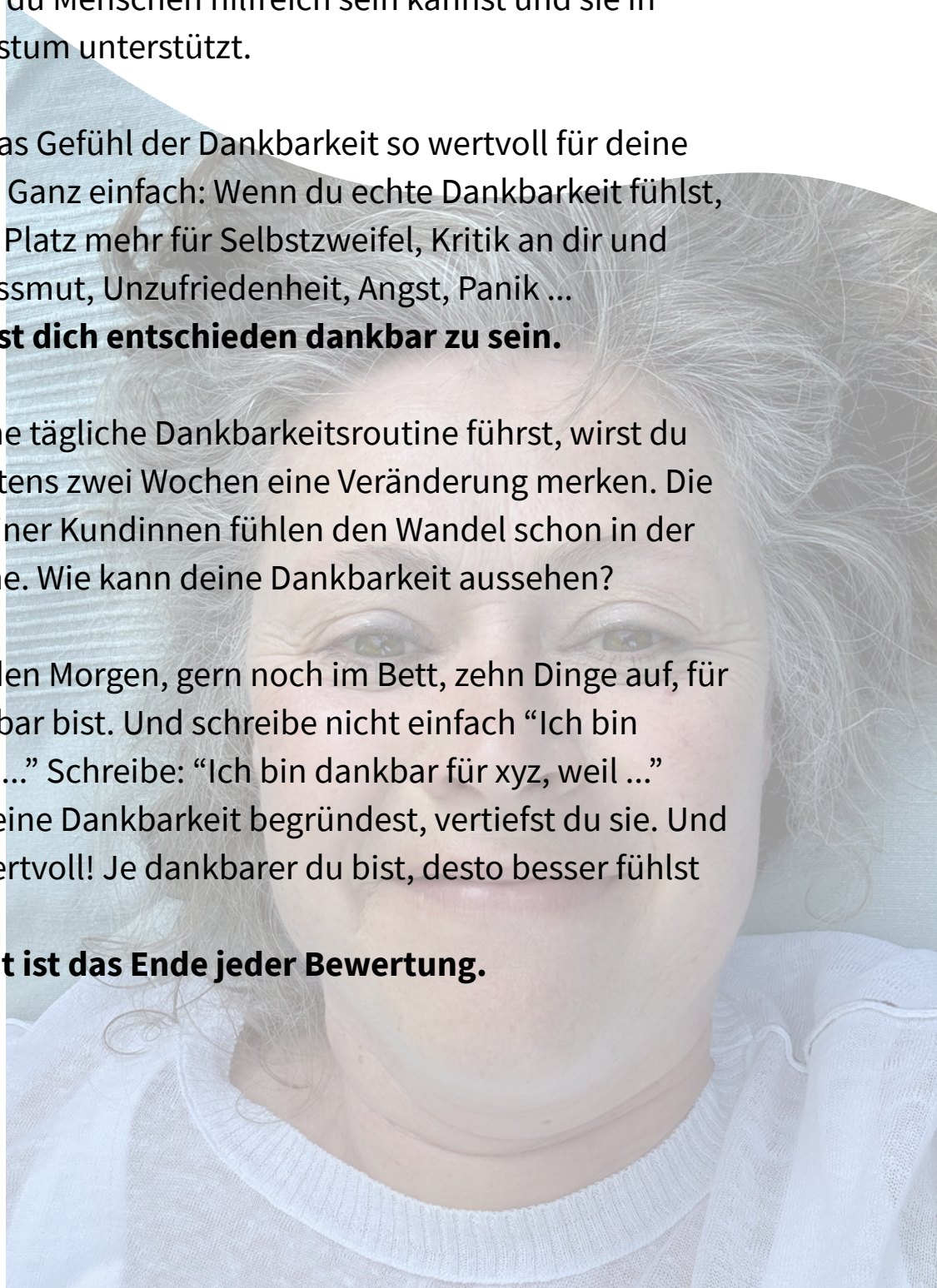
Warum ist das Gefühl der Dankbarkeit so wertvoll für deine Selbstliebe? Ganz einfach: Wenn du echte Dankbarkeit fühlst, ist dort kein Platz mehr für Selbstzweifel, Kritik an dir und anderen, Missmut, Unzufriedenheit, Angst, Panik ...

Denn du hast dich entschieden dankbar zu sein.

Wenn du eine tägliche Dankbarkeitsroutine führst, wirst du nach spätestens zwei Wochen eine Veränderung merken. Die meisten meiner Kundinnen fühlen den Wandel schon in der ersten Woche. Wie kann deine Dankbarkeit aussehen?

Schreibe jeden Morgen, gern noch im Bett, zehn Dinge auf, für die du dankbar bist. Und schreibe nicht einfach "Ich bin dankbar für ..." Schreibe: "Ich bin dankbar für xyz, weil ..." Indem du deine Dankbarkeit begründest, vertiefst du sie. Und das ist so wertvoll! Je dankbarer du bist, desto besser fühlst du dich.

Dankbarkeit ist das Ende jeder Bewertung.





DANKBARKEIT

Was sie dir über dich verrät

Was uns leicht von der Hand geht, ist Dankbarkeit für die schönen Dinge im Leben. Unsere gelungenen Beziehungen, Freundschaften, liebevolle Begegnungen, Sonnenschein, Reisen, leckeres Essen, ein gemütliches Zuhause, Wohlstand und Fülle ...

Was aber ist mit den Erlebnissen, die du gar nicht haben willst? Deine Erkältung, den Streit mit deinem:r Liebsten, den Strafbzettel am Auto, die nervige Kollegin, die stressige Vorgesetzte ...

Hier beginnt die Meisterschaft! Wenn du einmal verinnerlicht hast, dass du für alles verantwortlich bist, was dir in deinem Leben begegnet, dass also DU dein gesamtes Außen kreierst, dann lernst du, die Geschenke zu finden.

Spürst du jetzt eindeutigen Triggeralarm? Wie bitte? Verantwortlich für die miese Laune eines anderen? Die Rückenschmerzen? Das Kopfweh? Usw. usf. Wunderbar! Denn dann liegt hier ein besonders großes Geschenk für dich. Du darfst es noch entdecken.



Übe dich in Dankbarkeit



DEIN INNERER DIALOG

Wähle deine Worte mit Bedacht und: Liebe

Sei dir selbst die beste Freundin

Eine der wichtigen Säulen in deiner Selbstliebe ist die Art und Weise, wie du täglich mit dir sprichst. Die kraftvollste Aussage, die wir Menschen treffen können, beginnt immer mit „Ich bin...“ Alles, was darauf folgt, bestimmt dein Leben maßgeblich.

Basierend auf diesen beiden Worten erschaffst du deine Identität und deine Realität im Außen. Erzählst du dir beispielsweise immer Geschichten wie: „Ich bin nicht gut genug“, „Andere können das viel besser“ oder „Das habe ich nicht verdient“, werden diese Glaubenssätze Teil deiner Identität.

Die gute Nachricht: Du kannst dir deinen inneren Dialog bewusst machen, ihn stoppen und eine neue, liebevolle Sprache dir selbst gegenüber lernen.

Ein kraftvolles Tool hierfür sind Affirmationen. Eine Affirmation ist eine positive Selbstbestätigung, die dir hilft, dein Unterbewusstsein darin zu trainieren, neue kraftvolle „Ich bin ...“ in dir zu realisieren und zu leben.



DEIN INNERER DIALOG

Nutze die Kraft der Affirmation

Folgende Affirmationen für mehr Selbstliebe kannst du nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen in deinen Alltag integrieren. Am besten übst du dich darin morgens und abends. Und gern auch zwischendurch. Sag sie dir auf. Wähle die, die dich heute besonders stärkt und wiederhole sie einige Male. Das ist wirksamer, als alle nacheinander runterzubeten. Verbinde dich dabei mit deinem Herz. Du kannst gern deine Hand aufs Herz legen und halte mal einen Moment inne und spüre, was das mit deinem Körper macht. Du kannst sie dir auch auf Post Its an die Wände deines Zuhause kleben. Eine super Erinnerung!

1

Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin.

2

Ich erlaube mir ich zu sein. Voll und ganz.

3

Das Leben ist immer für mich.

4

Ich bin in Frieden, Freude und Dankbarkeit.

5

Ich bin mutig und stark. Ich folge dem Ruf meines Herzens.

6

Ich bin schön und ich ehre meine Schönheit.

7

Ich bin reich. In jeder Hinsicht. Ich bin im Überfluss.

8

Ich bin kreativ und schöpferisch. Ich erschaffe mein Leben.

9

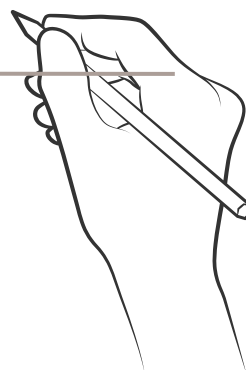
Ich bin dankbar für all die Liebe und das Licht in mir.

10

Ich vergebe mir alles, wovon ich glaube, ich habe es falsch gemacht.



Wie kann die Umkehrung lauten?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black-and-white illustration of a hand holding a pen, poised as if about to write. The overall appearance is that of a clean, unused notebook or worksheet.

Sei dir selbst die beste Freundin

Für zwischen durch



09

FÜNF TOOLS

*die dich sofort
zünden*





Fünf Tools *die dich sofort zünden*

Wenn dein Kofkino Gas gibt ...

1

Kopf aus, Musik an!

Hilft immer, yes! Nimm einen Song mit ordentlich Wumms und gib alles beim Tanzen. ALLES! Positive Bewegung im Körper verändert dein Denken nach spätestens 90 Sekunden.

2

Runde um den Block

Alter Hut, ich weiß. Bringt's aber immer wieder. Bewegung ist der Key, nicht das Sofa oder das Bett. Du siehst und hörst etwas anderes als dich und deinen Mindfuck.

3

Kuscheln nur mit dir

Nimm dich liebevoll in den Arm. Streichle dein Gesicht. Sag dir etwas ganz Warmes, Schönes. Nur für dich. So lange, bis es in dir landet.

4

Hand aufs Herz

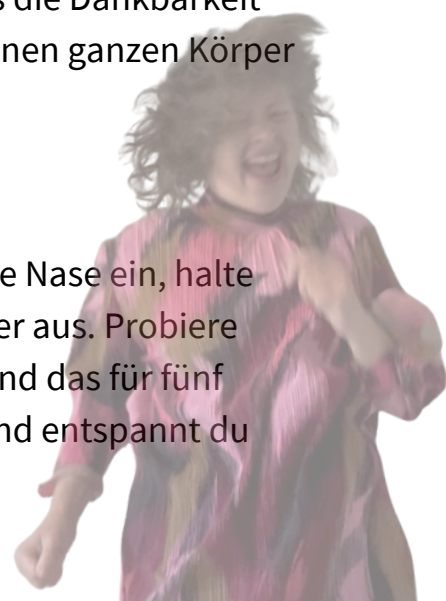
Verbinde dich mit deinem Herzraum. Fühl mal: Wofür bist du gerade dankbar? Was kannst du finden? Verbinde dich. Lass die Dankbarkeit durch deinen ganzen Körper fließen.

5

Atme

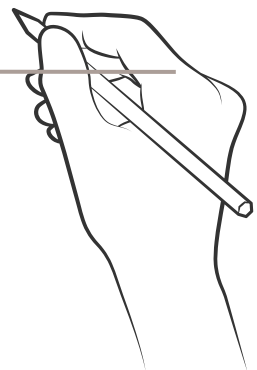
Stell dich hin, gut geerdet. Atme tief durch die Nase ein, halte kurz und atme langsam durch die Nase wieder aus. Probiere mal sechs Atemzüge dieser Art pro Minute. Und das für fünf Minuten. Wow, du wirst staunen, wie ruhig und entspannt du danach bist.

Für zwischendurch



Was sagt dir dein Körper?

Wie fühlst du dich danach?



DEIN KÖRPER

*Verändere deine Haltung
und du veränderst deine
Stimmung*





DEIN KÖRPER

Verändere deine Haltung und du veränderst deine Stimmung

Deine Körperhaltung bestimmt unter anderem, wie andere dich wahrnehmen.

Relevant ist jedoch, dass du dein Gefühl für dich damit steuern kannst.

2022 haben Forscher der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, der Universität Bamberg und der Ohio State University in den USA genau diesen Zusammenhang untersucht. Mithilfe von statistischen Verfahren werteten sie Daten aus rund 130 Studien mit insgesamt 10.000 Teilnehmern aus. Das Ergebnis: bestimmte sogenannte Power Posen helfen den Testosteronspiegel zu steigern und das Stresshormon Cortisol zu reduzieren. Testosteron hilft uns, mehr Mut und Selbstsicherheit zu fühlen.

Hier zeige ich dir drei Power Posen, die dich stärken und dein Selbstwertgefühl im Alltag steigern.

Wichtig ist, dass du die jeweilige Pose mindestens eine Minute hältst.



Drei Power Posen *die deine Stimmung switchen*

Wenn dein Kofkino Gas gibt ...

1

Victory

In der Victory Pose fühlst du den Triumph schon, bevor dein Erfolg eingetreten ist. Ein wichtiges Meeting? Ein Vorstellungs- oder Verkaufsgespräch? Steh standfest und strecke deine Fäuste kraftvoll in die Luft. Erlaube dir ein Juchzen, einen Schrei! Eine Minute und du fühlst die Kraft des Gelingens - ohne jeden Zweifel. Begleite dich dabei gern mit einer unterstützenden Musik.

2

Super Woman

Put your hands on your hips! Und stell dich breitbeinig hin. Gönn dir ein sicheres Lächeln und geh in die Energie, nachdem du die Welt gerettet hast. Super Woman eben. Eine Minute und du fühlst dich nicht mehr klein und unnütz.

3

Die Chefin

Aaaaah. Lehn dich ganz bequem zurück auf deinem Bürostuhl. Verschränke deine Arme hinter deinem Kopf und gönn dir die breiteste Beinhaltung, die du sonst nur bei Männern in der S-Bahn siehst. Du machst dich breit. Du nimmst Raum ein. Na, wie fühlst du dich nach einer Minute? Genau, gut!

Für zwischendurch



Sei dir selbst die beste Freundin

Dein täglicher Boost

FÜNF RITUALE *für deine Selbstliebe*





FÜNF RITUALE

für deine Selbstliebe

Wie wäre es, wenn du dir selbst die beste Freundin wärst? Wenn du dich in jeder Situation so liebevoll, unterstützend, empathisch und rücksichtsvoll behandeln würdest, wie du deine beste Freundin im Außen behandelst?

Hältst du es für möglich, dass du dich in dir und mit dir anders fühlen würdest? Irgendwie besser? Probier es mal aus! Und hör nicht gleich wieder auf, wenn deine Welt nach drei Tagen nicht komplett neu aussieht. Du hast dir ja auch jahrzehntelang den Quatsch erzählt, dass du nicht gut genug bist. Irgendeinen Baufehler hast. Ganz irreparabel. Bleib mal zwei Wochen dran und erlaube dir, ALLES für möglich zu halten.

Gib dir sofort ein STOP - gern auch ausgesprochen -, wenn du dich wieder in alten Mustern wiederfindest.



Fünf Rituale *für deine Selbstliebe*

Wenn dein Kofkino Gas gibt ...

Vergib dir selbst

1

Das dickste Brett gleich zu Beginn! Wenn du dich ständig kritisierst - auch im Rückblick auf frühere Situationen - fühlst du dich schuldig. Schuld rangiert in der Skala des Bewusstseins nach David Hawkins auf dem vorletzten Platz. Danach kommt nur noch Scham und Erniedrigung. Dir selbst zu vergeben bildet außerdem die Basis, anderen vergeben zu können. Es spricht also alles dafür.

Gönn dir täglich

2

Dein Lieblingsfilm nur mit dir oder etwas ganz Neues, das du schon immer mal probieren wolltest. Geh zur Kosmetikerin, in die Sauna, koch dir etwas Leckeres, kauf den guten Tee, der etwas teurer ist. Spür in dich rein, was dir heute Freude bereitet. Du nur mit dir. Jeden Tag einmal.

Denk an Pausen

3

Du wirst gar nicht produktiver, wenn du machst und tust ohne Luft zu holen. Ist so, ehrlich. Und schalte bitte ab in deinen Pausen. Wenn dir das nicht so leicht fällt, kannst du dir eine nette Musik, einen unterhaltsamen Podcast oder etwas Ähnliches auf die Ohren packen. Schnapp mal Luft, vertrete dir die Beine, streck dich richtig durch. Du weißt ja: **SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN.**



Fünf Rituale *für deine Selbstliebe*

Wenn dein Kofkino Gas gibt ...

Visualisiere deine größten Träume

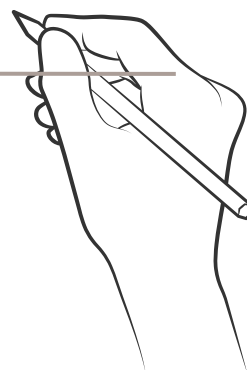
Wie das geht? Erst einmal darfst du TRÄUMEN. Nimm dir Zeit dafür zu erforschen, was du eigentlich willst. Wo dein Herz wirklich höher schlägt. Und KEINE Bewertung von wegen: das ist eh total unrealistisch! Ist es eine Weltreise? Die Gründung einer Familie oder eines eigenen Business'? Träumst du von einem Haus am Meer oder deinem eigenen Segelboot? Steig tief ein in deinen Traum. Fühle, wie du dich fühlst, wenn du ihn verwirklicht hast. Finde Entsprechungen zu deinen inneren Bildern (Pinterest ist hilfreich) und hänge sie in deiner Wohnung auf. Damit es dir umso leichter fällt, dich täglich mit ihnen zu verbinden.

Mach dich zu deinem Mittelpunkt

Warum solltest du zuallererst um andere kreisen? Weil du glaubst, du bist langweiliger als andere? Du hast weniger zu sagen als andere? Bullshit! Nimm dir Zeit dich selbst neu zu entdecken. Alles ist da, alles ist bereits in dir. Du brauchst nichts Neues, du darfst dich selbst wieder entdecken. Wenn du dir wichtig bist, wirkst du ganz anders im Außen. Klar, sicher, (selbst-)bewusst.



20

[illegible]



Schön

... dass es dich
gibt!

Fragst du dich: Soll ich aufhören zu arbeiten, um all diese Übungen an einem Tag unterzubringen? Nein. Du musst nicht alles auf einmal machen.

ABER FANG AN! JETZT!

Du hast dich lange genug verschoben.

UND BLEIB DRAN.

Das ist der einzige Weg in dein Wachstum.

Du kannst jederzeit mit mir ins Gespräch kommen. Begleitung ist das A und O für Wachstum und nachhaltige Veränderung.



*Der erste Schritt ist bekanntlich der schwerste.
Danach bin ich an deiner Seite.*



anne@annedillmann.de



[annedillmann.de](https://www.annedillmann.de)



[https://www.facebook.com/
Weiblicher.Selbstwert](https://www.facebook.com/Weiblicher.Selbstwert)



[https://instagram.com/
anne_dillmann/](https://instagram.com/anne_dillmann/)



[https://www.linkedin.com/in/ann
e-dillmann-7894b4215/](https://www.linkedin.com/in/anne-dillmann-7894b4215/)

