

♥ WAS SIEHST DU, WENN DU DICH ANSIEHST?

Workbook für Selbstbild, Glaubenssätze &
innere Stärke



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Warum es so kraftvoll ist, dich selbst zu sehen

Seite 3

Kapitel 1: Wie du dich selbst siehst

- und was dein inneres Bild mit dir macht

Seite 4

Kapitel 2: Was du über dich denkst

- Glaubenssätze erkennen - der stille Einfluss deiner Vergangenheit

Seite 7

Kapitel 3: Deine alten Sätze umwandeln und verankern

- neue Wahrheit entwickeln

Seite 11

Sanfter Abschluss & Einladung zur Vertiefung

Plus Bonus Deine Affirmationskarte

Seite 20



*Ein ehrlicher Blick nach innen - ohne Druck, aber mit Wirkung.
Für dich, wenn du spürst: Da steckt mehr in mir, als ich glaube.*

Willkommen bei dir selbst

Schön, dass du da bist.

Dieses Workbook ist eine Einladung an dich – eine Einladung, still zu werden und hinzuschauen:

Wie sprichst du innerlich mit dir?

Welche Sätze begleiten dich durch den Tag?

Und wie kannst du lernen, dir selbst mitfühlender zu begegnen?

Du musst nichts „auflösen“. Du musst dich nicht optimieren.

Du darfst dich erkennen – ehrlich, sanft und mutig.

Vielleicht hast du gerade den Selbstwert-Test gemacht und gemerkt: Da sind Zweifel. Alte Muster. Innere Sätze, die dich klein halten.

Und genau hier setzt dieses Workbook an. Es hilft dir, dein inneres Bild zu erforschen – ohne Druck. Es zeigt dir, wie du Glaubenssätze erkennst – und neue stärkende Gedanken entwickelst.

Denn dein Selbstwert beginnt nicht da, wo du dich perfekt fühlst – sondern da, wo du dich wahrnimmst.

♥ Dieses Workbook hilft dir:

- dein Selbstbild zu erkennen
- negative Gedankenmuster zu hinterfragen
- neue, stärkende Sätze zu entwickeln
- und liebevoller mit dir zu werden

Dieses Workbook ist für dich, wenn ...

- du oft an dir zweifelst, obwohl du viel gibst
- du dich im Außen verstellst, aber innerlich unsicher bist
- du das Gefühl hast, „nicht genug“ zu sein – egal, wie sehr du dich anstrengst

✨ *Nimm dir Zeit. Mach Pausen. Lies langsam. Du musst nichts leisten.
Du darfst dir begegnen – und das ist mehr, als du vielleicht glaubst.*



Kapitel 1: Wie du dich selbst siehst – entscheidest, wie du lebst

Dein Selbstbild ist wie ein innerer Spiegel.

Aber dieser Spiegel ist nicht neutral. Er ist gefärbt – durch:

- Erlebnisse in deiner Kindheit
- alte Glaubenssätze („Ich bin zu viel“, „Ich genüge nicht“)
- Erfahrungen mit anderen Menschen
- Worte, die sich eingebrannt haben
- Erwartungen, die du nie erfüllen konntest

Und weil dieser Spiegel schon lange da ist, fällt dir oft nicht auf, wie verzerrt er ist. Du hältst deine Gedanken über dich selbst für „normal“ – auch wenn sie dich klein halten.

Warum ist das wichtig?

Weil du dich selbst tagtäglich durch diesen inneren Filter wahrnimmst:

- Wenn du dich im Spiegel betrachtest
- Wenn du eine Entscheidung triffst
- Wenn du kritisiert wirst
- Wenn du dich mit anderen vergleichst

 Dein Selbstbild entscheidet mit, wie viel du dir zutraust, wie du dich zeigst – und ob du dir erlaubst, glücklich zu sein.

Aha-Effekt:

Du bist nicht „deine Wahrheit“ – du bist das, was du über dich glaubst. Und genau das kannst du verändern

Übung: Deine Selbstsicht erkunden

Nimm ein Notizheft oder dein Workbook zur Hand. Diese Übung ist eine Einladung, dich im Spiegel zu betrachten – nicht nur oberflächlich, sondern ehrlich und sanft. Es geht nicht um Selbstkritik, sondern ums Sehen: **Was nimmst du wirklich wahr, wenn du dich anschaust?**

Reflexionsfragen:

- **Was sehe ich, wenn ich in den Spiegel schaue – äußerlich & in meiner Ausstrahlung?** z. B. „Ich sehe müde Augen“, „Ich wirke angestrengt“, „Ich habe einen liebevollen Blick“
- **Welche Körperhaltung nehme ich meistens ein – offen, angespannt, schützend?** z. B. „Ich ziehe oft die Schultern hoch“, „Ich mache mich klein“, „Ich halte meinen Blick nicht lange“
- **Was spüre ich, wenn ich mich selbst anschaue?** z. B. „Ich vermeide den Blick“, „Ich werde traurig“, „Ich fühle mich unsichtbar“
- **Welche Eigenschaften strahle ich aus – bewusst oder unbewusst?** z. B. „Ich wirke hart, obwohl ich mich weich fühle“, „Ich lächle, obwohl ich mich gerade nicht wohlfühle“
- **Was würde ich gern mit anderen Augen sehen – und was fällt mir schwer anzunehmen?** z. B. „Mein Bauch“, „meine Stimme“, „meine Unsicherheit“

DREI SÄTZE: WIE SIEHST DU DICH SELBST?

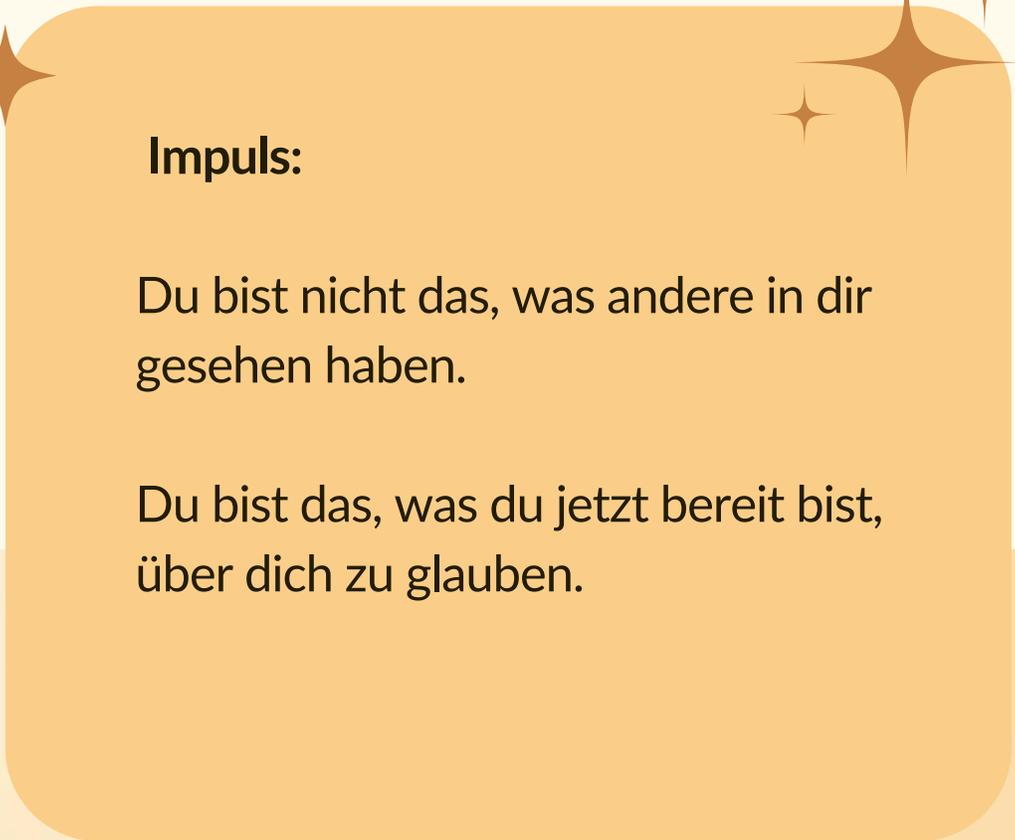
1 Wenn ich mich anschaue, sehe ich ...

2 Ich wirke oft ..., auch wenn ich mich innen anders fühle.

3 Ich möchte mich selbst sehen als ...

Zum Nachspüren:

- Was davon fühlt sich wirklich stimmig an – und was hast du dir vielleicht angewöhnt zu übersehen?
- Gibt es etwas an dir, das du bisher abgelehnt hast – aber jetzt mit mehr Milde anschauen kannst?
- Wie würdest du dich anschauen, wenn du dein eigener bester Freund wärst?



Impuls:

Du bist nicht das, was andere in dir
gesehen haben.

Du bist das, was du jetzt bereit bist,
über dich zu glauben.



KAPITEL 2:

WAS DU ÜBER DICH DENKST

Wenn du jetzt weißt, wie du über dich siehst, geht es einen Schritt tiefer:
Wie denkst du über dich?

Manche Sätze in dir wirken so vertraut, dass du gar nicht mehr merkst, dass sie dich steuern.

Sie klingen leise – und bestimmen doch deine Entscheidungen.
Sie sabotieren deine Wünsche – und tarnen sich als Vernunft.
Sie wiederholen sich – oft über Jahre, Jahrzehnte, manchmal Leben.

Deine Gedanken formen deine Welt. Doch viele davon hast du nicht selbst gewählt.

Wir denken täglich Tausende Gedanken. Einige davon bewusst – viele automatisch. Und einige dieser Gedanken wirken wie alte Schallplatten:

- *„Ich darf nicht so sein, wie ich bin.“*
- *„Ich bin nicht liebenswert.“*
- *„Ich darf keine Fehler machen.“*

Solche Gedanken nennt man Glaubenssätze. Sie entstehen oft früh:

- in der Kindheit
- durch emotionale Erfahrungen
- durch übernommene Muster aus der Familie
- manchmal sogar aus früheren Leben oder Ahnenlinien

Sie sind nicht „falsch“. Aber viele davon sind veraltet – und stehen dir heute im Weg.



Wie entstehen die Glaubenssätze

Kinder spüren viel – aber sie denken nicht wie Erwachsene. Sie schließen aus Situationen emotionale Schlüsse:

Wenn dir niemand zuhört: „***Ich bin nicht wichtig.***“

Wenn du nur geliebt wirst, wenn du brav bist: „***Ich muss leisten, um geliebt zu werden.***“

Wenn du oft kritisiert wirst: „***Ich mache alles falsch.***“

Diese Sätze bleiben.

Manchmal jahrzehntelang.

Und genau das macht sie so kraftvoll – aber auch so veränderbar.

Die folgenden 10 Fragen helfen dir dabei:

- dich mit deinem inneren Kind zu verbinden
- Muster aus deiner Kindheit und Ahnengeschichte zu erkennen
- feine Hinweise deiner Seele wahrzunehmen
- Worte zu finden für das, was dich zurückhält

**Es geht nicht um Analyse.
Sondern um ehrliche Selbstbegegnung – liebevoll, offen und tief.**



🌟 10 Fragen für dein inneres Aufräumen

✍️ Nimm dir Zeit. Spür hin. Schreib, was kommt – ohne zu werten.

1. Wann hast du das letzte Mal etwas nicht getan – obwohl du es dir gewünscht hast? ➡ Was hast du dir dabei über dich selbst gedacht?

2. Welche Sätze aus deiner Kindheit hörst du noch heute in dir? ➡ Von Eltern, Lehrern, Geschwistern, Autoritäten?

3. Was traust du dich nicht laut auszusprechen – obwohl es tief in dir brennt?

4. Wovor hast du mehr Angst: zu scheitern oder gesehen zu werden?

5. Was denkst du über Menschen, die selbstbewusst auftreten? ➡ Und was sagt das über deine Beziehung zu deiner eigenen Kraft?

♥️ *Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.*



6. Welche wiederkehrende Situation oder Beziehung zieht sich wie ein roter Faden durch dein Leben? ➡ Gibt es ein wiederholtes Gefühl oder Ergebnis?

7. Wann fühlst du dich am meisten falsch – und was glaubst du in dem Moment über dich?

8. Gibt es ein Gefühl, das du kaum aushältst – und versuchst, um jeden Preis zu vermeiden? ➡
Was ist dein inneres Schutzprogramm?

9. Was würdest du tun, wenn du ganz sicher wärst: Ich bin genug, so wie ich bin?

10. Welche Aussage triggert dich besonders stark? z. B. „Du musst nicht perfekt sein“ oder „Du darfst Nein sagen“ ➡ Trifft sie einen Punkt in dir, den du lange weggeschoben hast?

✉ **Jede deiner Antworten ist ein Schlüssel.**

*Nicht zu einer perfekten Version von dir – sondern zu deinem wahren,
fühlenden, heilenden Selbst.*



KAPITEL 3: DEINE ALTEN SÄTZE UMWANDELN

Du darfst dich neu ausrichten – liebevoll & klar

Jetzt, wo du deine alten inneren Sätze kennst, darfst du dich fragen: Was will ich stattdessen über mich glauben?

Denn ja – du darfst neu denken. Nicht aus Zwang, sondern aus Wahl.
Nicht, um perfekt zu sein, sondern um dich selbst zu stärken.

Alte Gedanken wie

- „*Ich bin nicht gut genug.*“
- „*Ich muss stark sein, sonst bin ich nichts wert.*“
- „*Ich darf keine Fehler machen.*“

sind oft tief eingepägt – durch Kindheit, Ahnenlinie oder frühere Leben. Sie waren einmal ein Schutz. Doch heute brauchst du etwas anderes: Wahrheiten, die dich tragen.

♥ Warum das so wichtig ist

Gedanken sind keine Fakten.
Sie sind wie Wege im Gehirn – je öfter du sie gehst, desto tiefer werden sie.
Doch du kannst neue Wege anlegen. Schritt für Schritt.

Dieses Kapitel hilft dir, deine inneren Sätze liebevoll zu wandeln.
Nicht durch Schönreden – sondern durch bewusstes Spüren, ehrliches Formulieren und sanftes Wiederholen.

✨ So nutzt du dieses Kapitel:

- Wähle 1–3 Sätze, die du umwandeln möchtest (z. B. aus Kapitel 2)
- Fühle hinein, was du stattdessen glauben möchtest – ehrlich, nicht übertrieben
- Nutze die Vorlage & Beispiele auf den nächsten Seiten zur Inspiration
- Sprich deine neuen Sätze regelmäßig laut, leise oder innerlich
- Beobachte, was sich verändert – auch wenn es ganz leise ist





So erkennst du deinen Glaubenssatz

Ein blockierender Glaubenssatz ist ein innerer Satz, der sich automatisch meldet – besonders dann, wenn du dich zeigen willst, deinen Weg gehen oder eine Grenze setzen möchtest.

 Stelle dir folgende Fragen:

Wann fühlst du dich blockiert, klein oder falsch?

Was sagst du dir innerlich in solchen Momenten?

Welcher Gedanke wiederholt sich immer wieder?

 Beispiel:

Situation: Ich wurde bei der Besprechung ignoriert.

Gedanke: „Meine Meinung zählt nicht.“

Gefühl: Enttäuschung, Rückzug, Wut auf mich selbst

DEIN GLAUBENSSATZ

Spüre dein Gefühl – und was du eigentlich brauchst

Glaubenssätze hängen eng mit deinen Gefühlen zusammen. Sie erzeugen oft Angst, Scham, Unsicherheit oder Traurigkeit. Wenn du bereit bist, sie zu fühlen – können sie sich wandeln

Was fühlst du, wenn du diesen Satz denkst? (z. B. Leere, Druck, Unsicherheit, Enge...)

Welche Körperreaktion spürst du? (z. B. Enge in der Brust, Kloß im Hals, müde Augen...)

Was hätte dir in dieser Situation gutgetan? (z. B. Gesehenwerden, Schutz, Wertschätzung...)

 *Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.*



Finde deinen neuen Satz – mit Herz, nicht aus dem Kopf

Jetzt darfst du dich neu ausrichten. Dein neuer Satz ist wie ein innerer Kompass. Er zeigt dir, wer du wirklich bist.

Er soll dich:

- stärken,
- trösten,
- erinnern – an deine Wahrheit.

Wichtig: Dein Satz muss sich nicht perfekt oder sofort stark anfühlen. Es reicht, wenn er ein leises Ja in dir auslöst.

 Hilfreiche Satzstarter:

- Ich darf ...
- Ich bin ...
- Es ist sicher für mich ...
- Ich wähle ...
- Ich bin frei von ... und offen für ...
- Ich entscheide mich für ...
- Ich erlaube mir ...
- Ich bin verbunden mit ...

 **DEIN NEUER SATZ:**

Was, wenn der neue Satz sich (noch) falsch anfühlt?

Manchmal taucht beim Aussprechen ein inneres „Nein“ auf. Das heißt nicht, dass du versagt hast – sondern, dass ein alter Schutzmechanismus anspringt.

 **Frag dich dann liebevoll:**

Welche Angst zeigt sich gerade?

Was schützt dieser Widerstand?

Was wäre, wenn ich diesen Satz wirklich glauben würde?

Auch Widerstand gehört zum Weg. Bleib bei dir – in deinem Tempo. Das ist wahre Heilung.



30 Beispielpaare zum Inspirieren & Umschreiben

Alter Glaubenssatz	Neuer, stärkender Satz
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin genug – genau so, wie ich bin.
Ich muss perfekt sein.	Ich darf Fehler machen – und wachse daran.
Ich bin schuld.	Ich darf da sein – ohne Schuld.
Ich bin zu sensibel.	Meine Sensibilität ist meine Stärke.
Ich darf nicht laut sein.	Meine Stimme hat Bedeutung.
Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin Liebe – ich darf empfangen.
Ich muss stark sein.	Ich darf weich sein – auch das ist Kraft.
Ich bin zu viel.	Ich darf ganz ich sein – mit allem, was ich bin.
Ich bin zu leise.	Meine Stille trägt Tiefe und Weisheit.
Ich muss gefallen.	Ich bin liebenswert, ohne mich zu verbiegen.
Ich darf keine Bedürfnisse haben.	Ich darf fühlen und mich zeigen.
Ich bin nicht wichtig.	Ich bin wertvoll – allein durch mein Sein.
Ich darf mich nicht zeigen.	Ich bin sichtbar – und sicher dabei.
Ich muss alles kontrollieren.	Ich darf vertrauen – und loslassen.
Ich kann das nicht.	Ich darf es lernen – in meinem Tempo.
Ich komme immer zu kurz.	Ich darf empfangen – mein Platz ist sicher.
Ich bin zu langsam.	Mein Tempo ist genau richtig für mich.
Ich muss funktionieren.	Ich darf atmen, fühlen, leben.
Ich bin nicht spirituell genug.	Ich bin verbunden – auf meine Weise.
Ich muss alles alleine schaffen.	Ich darf mir Unterstützung erlauben.
Ich habe nichts zu sagen.	Meine Stimme zählt.
Ich bin falsch.	Ich bin richtig – genauso, wie ich bin.
Ich darf keine Grenzen setzen.	Mein Nein ist ein Ja zu mir.
Ich bin nicht mutig genug.	Ich gehe Schritt für Schritt – und wachse daran.
Ich bin nicht schön genug.	Ich bin einzigartig – in jeder Zelle.
Ich darf nicht glücklich sein.	Freude ist mein Geburtsrecht.
Ich darf nicht vertrauen.	Ich darf mich führen lassen – im Vertrauen.
Ich muss bescheiden sein.	Ich darf empfangen – ohne Schuldgefühl.
Ich bin nicht genug wert.	Mein Wert ist unabhängig von Leistung.
Ich werde nicht gesehen.	Ich zeige mich – in meinem Licht.

Meine 3 neuen Sätze

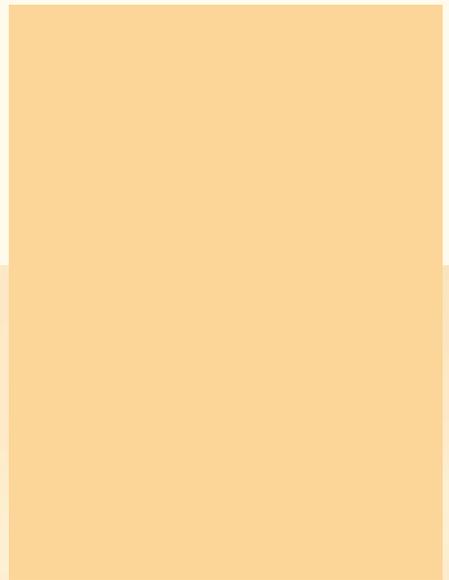
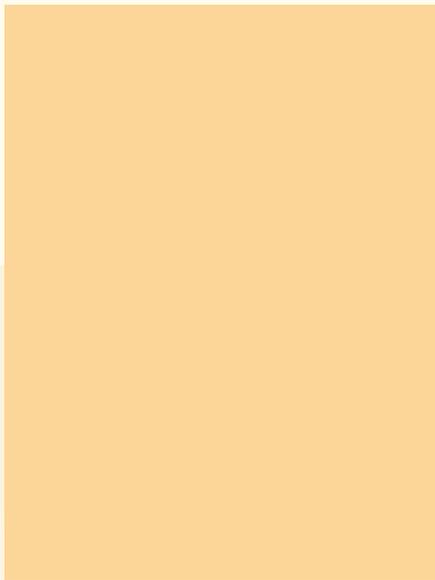
(Zum freien Ausfüllen – individuell & persönlich)

✨ Diese Sätze begleiten mich ab heute:

1

2

3



So nutzt du diese Seite:

- Lies deine Sätze jeden Morgen bewusst laut.
- Hänge die Seite an einen Ort, den du täglich siehst.
- Wiederhole sie, wenn du zweifelst, Angst hast oder dich selbst verlieren willst.

💬 „Du darfst neu denken – über dich. Über dein Leben. Und über deinen Wert.“





Ich wähle ... meine neuen Wahrheiten

(Inspiration zum Ankreuzen, Nachspüren, Abschreiben)

☞ Du darfst 3 auswählen – oder alle fühlen.

- Ich bin genug – genau so, wie ich bin.
- Ich darf sichtbar sein – und bin sicher dabei.
- Meine Stimme zählt.
- Ich bin wertvoll – auch ohne Leistung.
- Ich darf Hilfe annehmen.
- Ich bin liebenswert – ohne Maske.
- Es ist sicher für mich, Grenzen zu setzen.
- Ich darf Freude empfangen – ohne Schuldgefühl.
- Ich bin nicht zu viel. Ich bin genau richtig.
- Ich darf wachsen, Fehler machen und lernen.
- Ich trage Weisheit – auch in meiner Stille.
- Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
- Ich bin verbunden – geführt und getragen.
- Ich darf fühlen, was ich fühle – und mich zeigen.
- Ich wähle Liebe statt Angst.
- Ich darf weich sein – und stark zugleich.
- Ich entscheide mich für ein Leben in Klarheit und Vertrauen.

Du kannst:

- *deine 3 Sätze markieren,*
- *sie abschreiben auf Seite 1,*
- *oder jeden Tag einen neuen wählen, der dich begleitet. ✨*



Es ist okay, nicht sofort alles zu können

✦ Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nicht sofort alles auflösen.
Aber du darfst heute einen ersten
Schritt machen.

**Du bist nicht falsch.
Du bist auf dem Weg.
Und dieser Weg führt zurück zu dir.**





Verankern – so wird dein neuer Satz zur Realität

Ein neuer Satz ist wie ein Pflänzchen: Er braucht Licht, Wiederholung und Zuwendung.

🌱 So verankerst du deinen Satz:

- Sag ihn dir morgens im Spiegel
- Schreibe ihn 7 Tage lang auf
- Lies ihn dir vor dem Einschlafen laut vor
- Wiederhole ihn, wenn der alte Satz auftaucht
- Verknüpfe ihn mit einem bewussten Atemzug
- Lege deine Hand aufs Herz – und fühle ihn

💬 Tägliche Affirmation:

„Ich entscheide mich neu –
jeden Tag, mit jedem
Gedanken, in jedem
Moment.“

🕒 Veränderung braucht Wiederholung – nicht Druck

Dein System verändert sich nicht über Logik – sondern über Wiederholung, Gefühl und neue Erfahrungen. Gib deinem neuen Satz Raum zu wirken. Das ist keine Technik – sondern ein Ritual deiner Selbstverbindung.

🌟 Tipp:

- Wiederhole deinen neuen Satz 21–30 Tage lang bewusst
- Am besten täglich, auf verschiedene Arten:
- laut, leise, aufgeschrieben, im Spiegel, in der Meditation
- Du musst ihn nicht sofort glauben – du darfst ihn spüren lernen

Veränderung geschieht nicht plötzlich – sondern schichtweise.
Bleib liebevoll dran. Deine Seele hört zu.

Dein Weg beginnt jetzt – in kleinen Schritten

★ Du hast dich dir selbst zugewandt. Hast hingeschaut, gespürt, hinterfragt. Und genau das ist der Anfang von Veränderung.

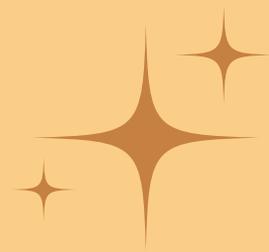
Vielleicht fühlt sich noch nicht alles gelöst an.
Vielleicht sind da noch Zweifel, Unsicherheit, alte Muster.

Aber du hast begonnen. Und das zählt.

Denn jedes Mal, wenn du dich selbst liebevoll betrachtest, wenn du einen alten Satz erkennst, wenn du dir einen neuen Gedanken erlaubst – veränderst du die Richtung.

Nicht mit Druck.
Sondern mit Bewusstsein.
Und genau das ist echte innere Stärke.

- ♥ Du darfst dir Zeit lassen.
- ♥ Du darfst dich ausprobieren.
- ♥ Und du darfst dir selbst glauben.



✦ Du willst weitergehen?

Dann begleite ich dich gern – in deinem Tempo.

Im kostenlosen E-Mail-Kurs „Blühe auf, lebe leicht“ erhältst du 5 Tage lang stärkende Impulse, die dich erinnern:

- ♥ Du bist genug.
- ♥ Du darfst dich zeigen.
- ♥ Du bist nicht allein.

👉 [Hier geht's zur Anmeldung](#)

Du musst nichts leisten, um hier richtig zu sein. Diese Impulse dürfen dich sanft begleiten – wenn du magst.

♥ Von Herz zu Herz

Ich danke dir, dass du diesen Weg gegangen bist – mit dir.
Ich wünsche dir Vertrauen, Klarheit und Liebe auf deiner Reise.

*Alles Liebe
Andrea*



Kontakt

mentalio.de

andrea@mentalio.de



♥ Affirmationskarte für dich

Sanfte Sätze für schwere Tage

Ich darf echt sein – auch wenn ich wanke.

Ich bin nicht zu viel – ich bin ganz.

Ich darf lernen, mir selbst zu vertrauen.

Ich bin nicht falsch – ich bin fühlend.

Ich darf leuchten – in meinem eigenen Licht.

✦ So kannst du sie nutzen:

- Lies sie dir morgens oder abends leise vor
- Speichere sie als Hintergrundbild
- Bastle dir deine eigene kleine Kartenbox

♥ Und erinnere dich immer wieder: Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.
Du bist es – genau jetzt.