

WORKSHOP-TAGE VOM 24.-26.03.2021



Stärke dein Selbstwertgefühl

Workshop 1
Erkennen und Annehmen



Schön dass
du hier bist



Ich bin Katharina und unterstütze sensible Frauen dabei, mehr Selbstvertrauen und natürliche innere Stärke zu entwickeln - ohne sich dafür verbiegen zu müssen.

Seit über 10 Jahren begleite ich Frauen mit "Pferdestärken" und im Kontakt mit der Natur genau bei diesem Prozess: sie lernen, die Verbindung zu sich selbst zu spüren, herauszufinden was sie wirklich wollen - und sie finden den Mut, für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzustehen.

Mir haben Pferde sehr viel über Körpersprache, Gefühle und authentische Kommunikation beigebracht. Von ihnen habe ich gelernt, Kopf und Bauch zusammenzubringen und mich mit meinem Körper zu verbinden. So kann ich leichter „bei mir sein“ und unabhängig vom Außen Ruhe und Halt in mir finden.

Ich verspreche dir nicht, dass das "auf Knopfdruck" funktioniert. Aber es ist möglich, dich selbst anzunehmen und dich immer mehr mit dir zu verbinden!

Ich freue mich, dass ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten darf. Lass uns gemeinsam die Workshop-Tage zu einer stärkenden Erfahrung machen und dein Selbstwertgefühl zum Strahlen bringen!

Liebe Grüße, Katharina

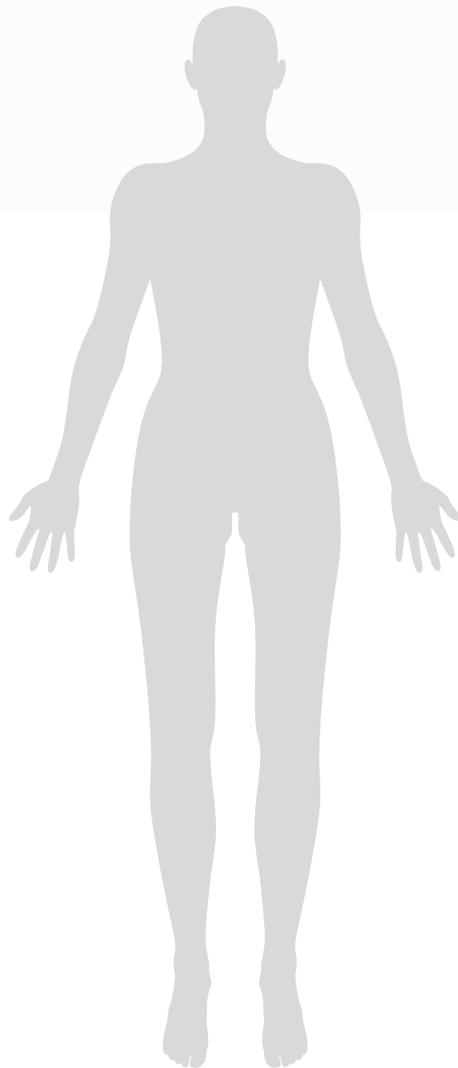
Selbsteinschätzung

Mach eine Momentaufnahme zu deinem Selbstwertgefühl:
Kreuze auf einer Skala von 1 bis 5 an, inwieweit die folgenden Aussagen
auf dich zutreffen (1 = gar nicht, 5 = vollständig).

	1	2	3	4	5
1 Ich fühle mich oft unsicher.	<input type="checkbox"/>				
2 Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik.	<input type="checkbox"/>				
3 Ich glaube, dass ich Gutes nicht verdient habe.	<input type="checkbox"/>				
4 Ich traue mich nicht, für mich einzustehen.	<input type="checkbox"/>				
5 Ich habe oft das Gefühl, einen Makel zu haben.	<input type="checkbox"/>				
6 Ich fühle mich nicht wertvoll.	<input type="checkbox"/>				
7 Ich denke, ich bin schlechter als andere.	<input type="checkbox"/>				
8 Ich nehme alles sehr persönlich.	<input type="checkbox"/>				
9 Ich kann das Schöne im Leben nicht genießen.	<input type="checkbox"/>				

Dein Bild von dir selbst

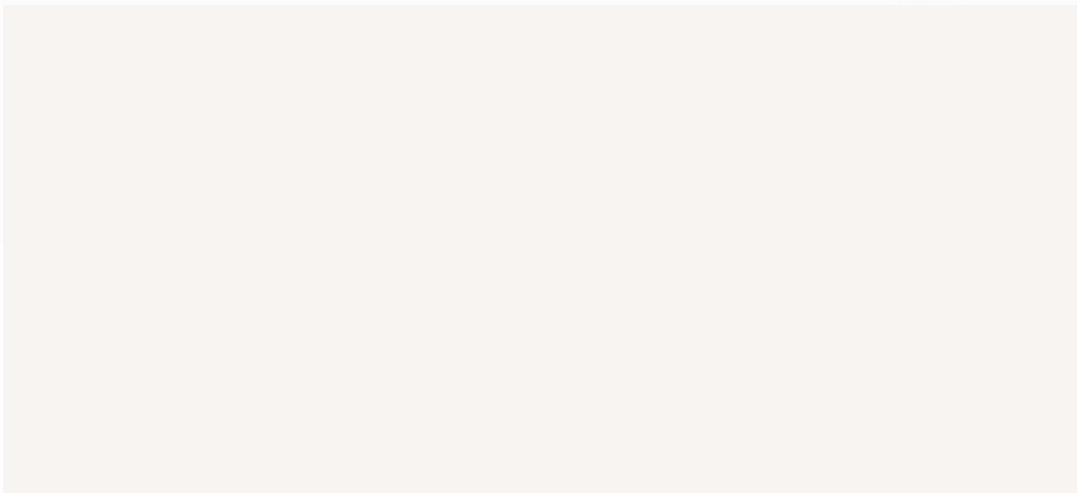
Was hast du in der Visualisierungsübung gesehen? Was denkst du über dich selbst? Schreibe dir alles, was aufgetaucht ist, hier auf.
(Erlaube dir dabei, dass alle Worte und Gedanken da sein dürfen)



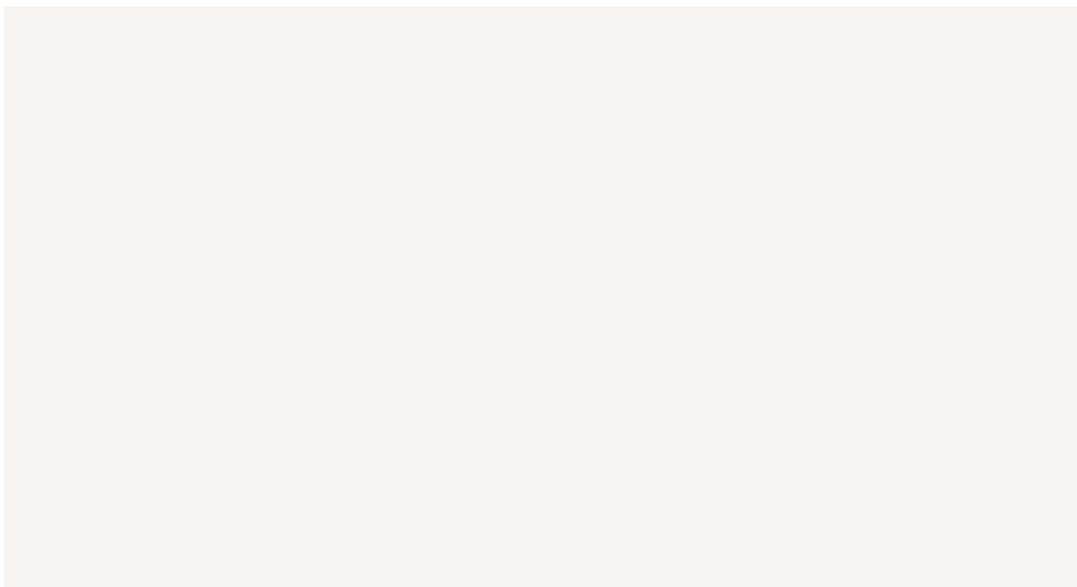
Erforsche deine Geschichte

Beantworte die folgenden Fragen so gut es geht. Versuche dabei, eine Haltung des Nicht-Wertens einzunehmen.

- 1 Wie war die Stimmung, in der du aufgewachsen bist? (z.B. Elternhaus, Schule, Bezugspersonen, Freunde, Sportverein ...)



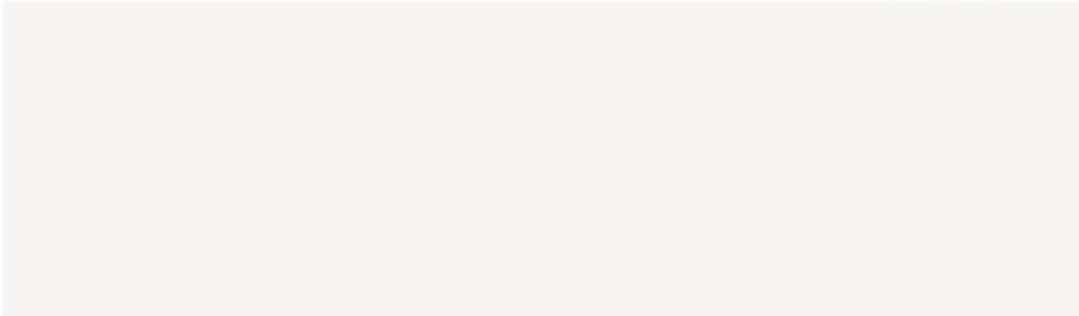
- 2 Was hast du als Kind geglaubt, wie du sein muss, um Anerkennung zu bekommen und dazuzugehören?



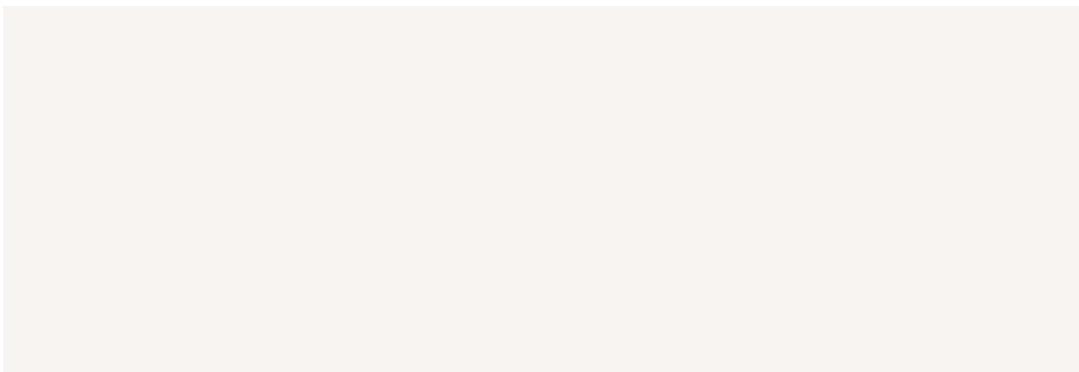
Erforsche deine Geschichte

Beantworte die folgenden Fragen so gut es geht. Versuche dabei, eine Haltung des Nicht-Wertens einzunehmen.

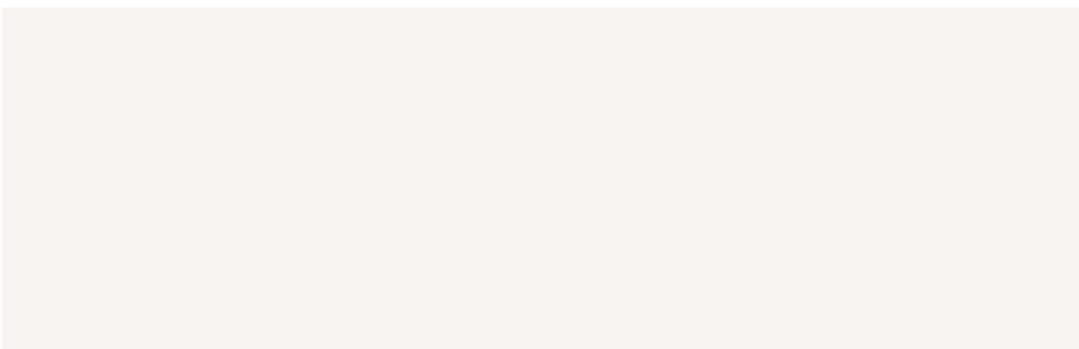
- 3 Was hat dir als Kind gefehlt? Was hättest du mehr gebraucht?



- 4 Welche Botschaften hast du als Kind bekommen bzw. immer wieder gehört?



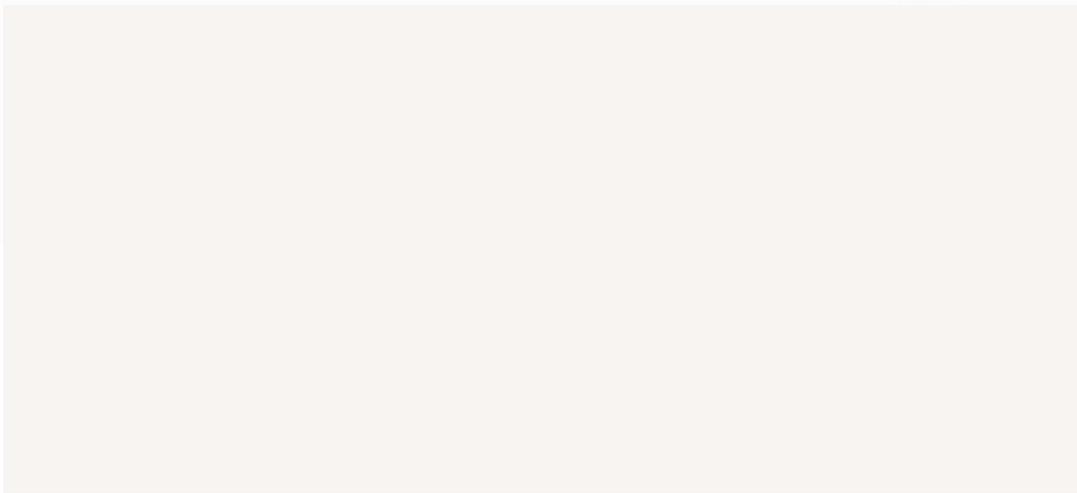
- 5 Gab es schwierige Momente, wo dir etwas Peinliches passiert ist, an das du dich heute noch erinnerst? (Schreibe dir nur Stichworte dazu auf)



Verbinde dich mit dir selbst

Über deinen Körper und deinen Atem kannst du dich mit dir selbst verbinden und dich mit all deinen Erfahrungen leichter annehmen.

- 1 Wie fühlst du dich nach der Meditation? Wo spürst du deinen Körper besonders deutlich? Wie ging es dir mit der Übung des Annehmens?



- 2 Schreibe dir hier deine selbstbejahende Affirmation auf, so wie sie sich für dich ganz stimmig anfühlt:

