



# Stärke dein Selbstwertgefühl

---

Workshop 2  
Deinen Inneren Kritiker besänftigen



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!

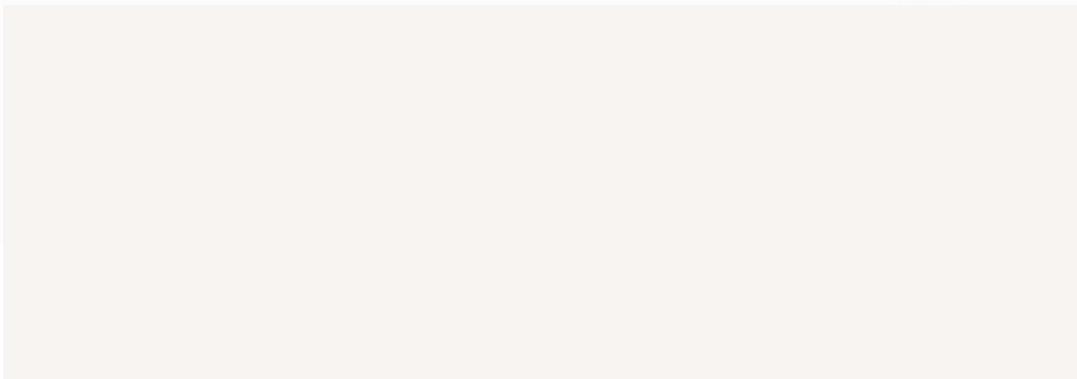
Liebe Grüße, Katharina

# Lerne deinen inneren Kritiker kennen

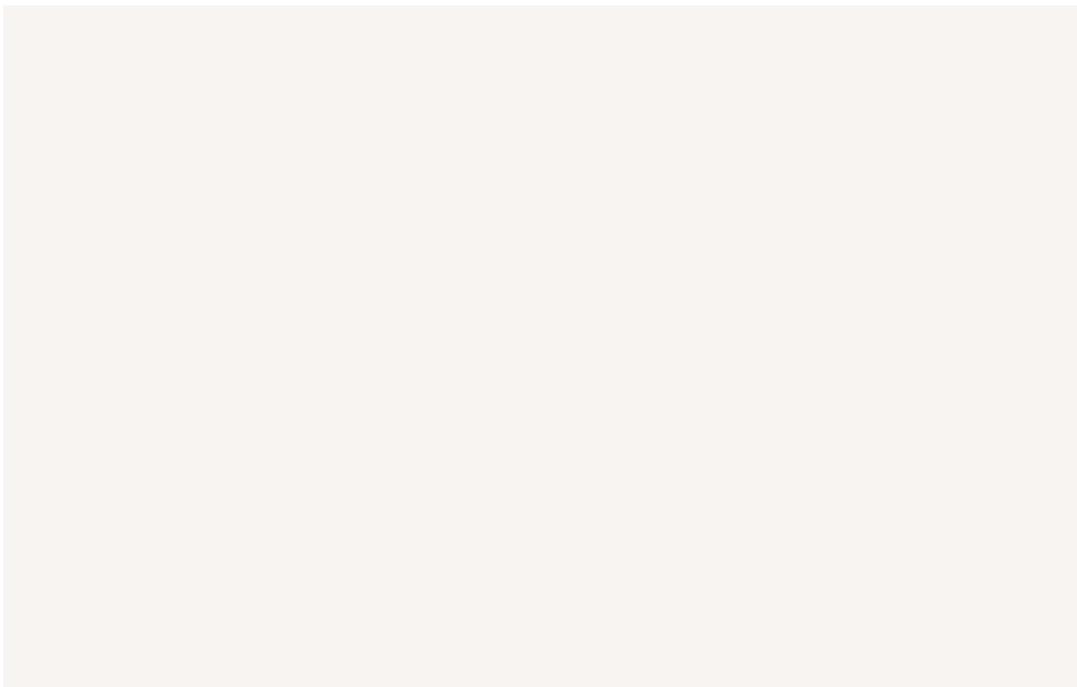
---

Visualisiere deinen inneren Kritiker und schreibe dir zu den folgenden Punkten alles auf, was auftaucht. Versuche dabei, eine Haltung von "Aha, so ist er also / Aha, das sagt er" einzunehmen.

- 1 Wie sieht dein innerer Kritiker aus? (welche Gestalt hat er, welche Größe und Haltung, wo befindet er sich, etc.)



- 2 Was sagt er zu dir? Wie bewertet / beurteilt er dich? Mit welchen Worten treibt er dich an? (Schreibe dir die Worte bzw. Sätze genau auf)

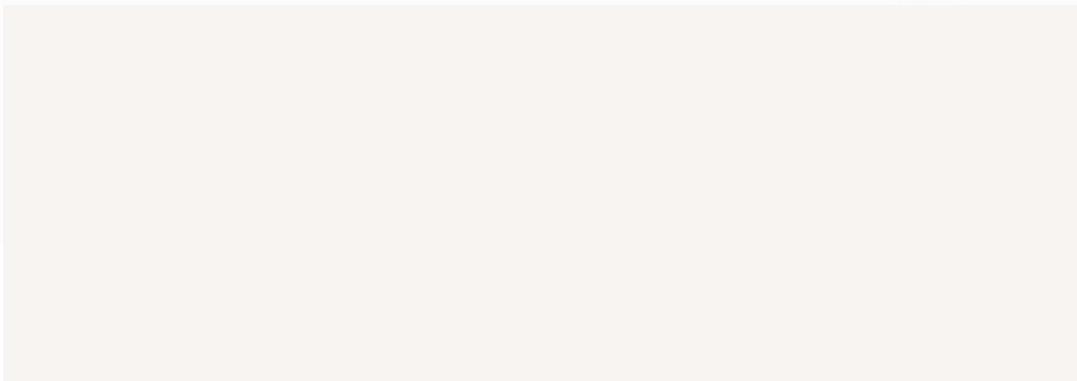


# Lerne deinen inneren Kritiker kennen

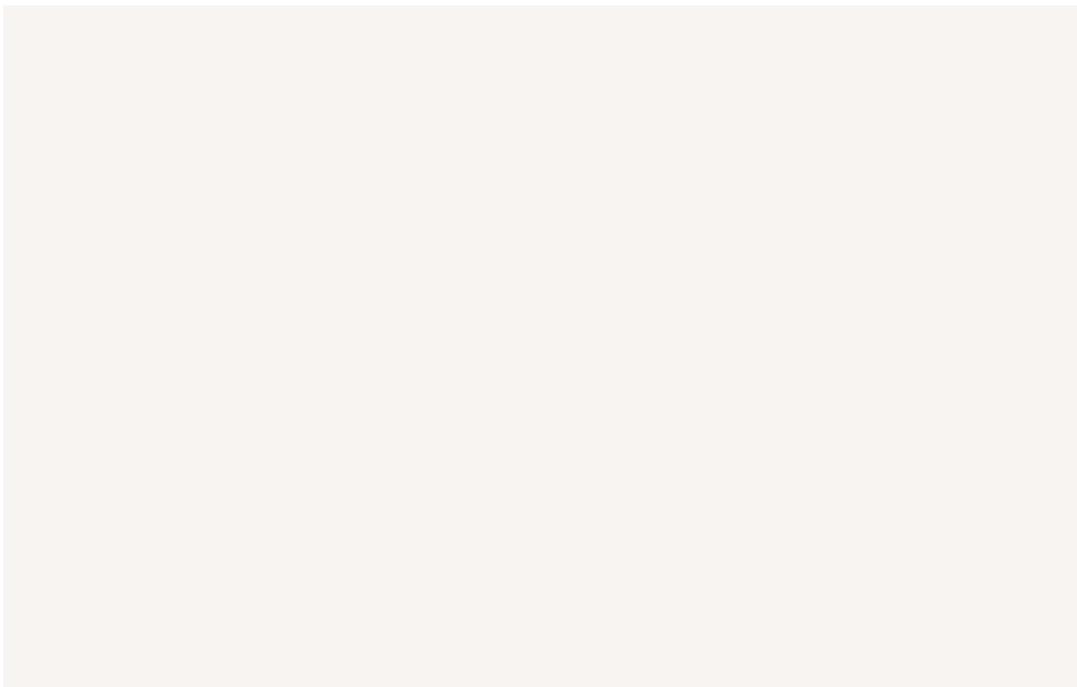
---

Visualisiere deinen inneren Kritiker und schreibe dir zu den folgenden Punkten alles auf, was auftaucht. Versuche dabei, eine Haltung von "Aha, so ist er also / Aha, das sagt er" einzunehmen.

- 3 Wie redet er mit dir? Wie ist seine Stimmlage, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit?



- 4 In welchen typischen Situationen taucht dein innerer Kritiker auf? Was sagt er in der Situation? Wie reagierst du dann typischerweise?

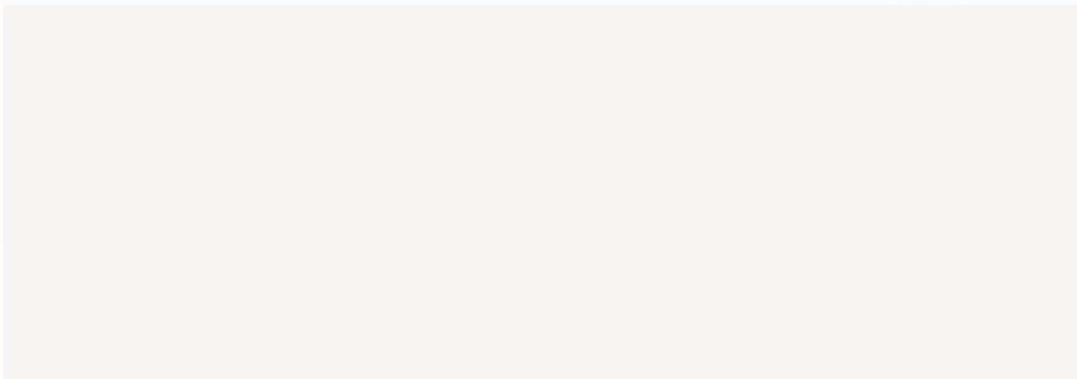


# Den inneren Kritiker besänftigen

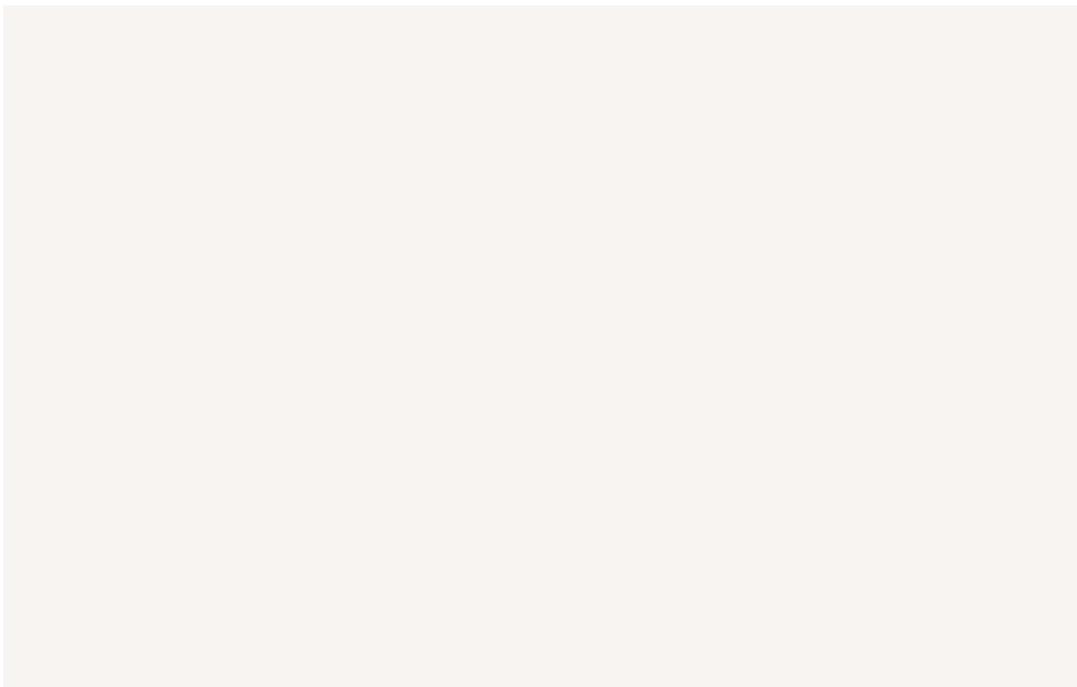
---

Du bist dem inneren Kritiker nicht hilflos ausgeliefert. Du kannst sogar mit ihm reden :-). Schreibe dir hier auf, was die Übungen im Workshop für dich verändert haben.

- 1 Was verändert sich, wenn du den Ton deines inneren Kritikers leiser drehst oder eine "schlechte Verbindung" hast?



- 2 Was passiert, wenn du mit deinem inneren Kritiker redest, als ob er vor dir sitzen würde? Was würdest du ihm sagen wollen? Was antwortet er dir?

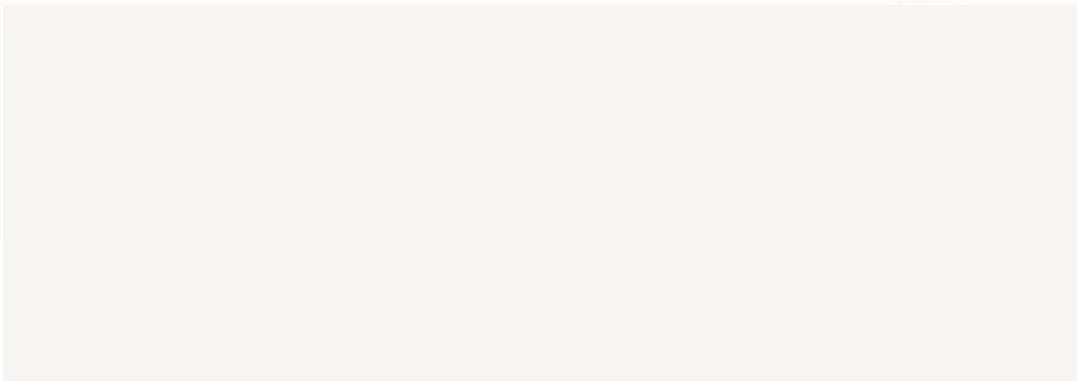


# Deine innere Freundin

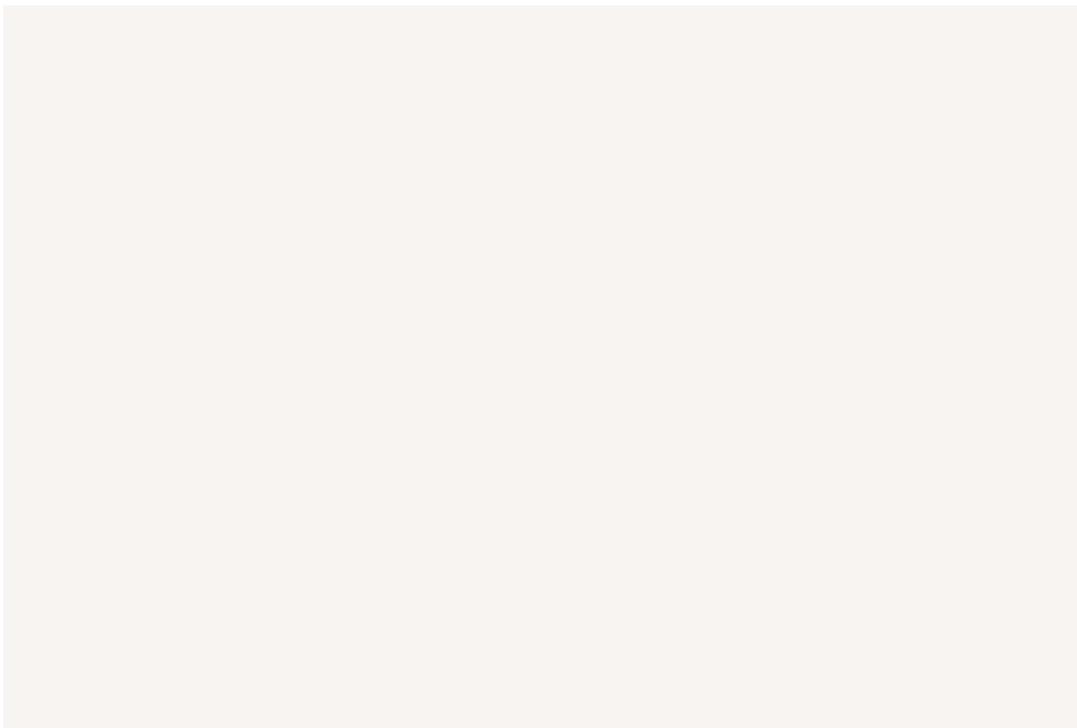
---

Entdecke deine wohlwollende innere Stimme, die dich unterstützt und deinen Kritiker im Zaum hält. Wie eine beste Freundin, die hilfreich an deiner Seite steht.

- 1 Schreibe dir auf, was du in der Visualisierungsübung gesehen hast: Wie sieht deine innere Freundin aus? Wo befindet sie sich? Wie heißt sie?



- 2 Wie redet deine innere Freundin mit dir? Welche Worte sagt sie dir zur Unterstützung? (Schreibe dir ihre Worte und Sätze genau auf)



# "Spickzettel" für kritische Situationen

---

Hier kannst du deiner inneren Freundin einen "Spickzettel" schreiben mit Worten, die sie zu dir sagt, wenn der Kritiker mal wieder auftaucht.

- 1 Nimm dir einen Satz deines Kritikers und schreibe ihn hier auf:

Was würde deine innere Freundin dazu sagen, um dich wohlwollend zu unterstützen? (Schreibe dir ihre Sätze hier auf)

- 2 Nimm dir einen weiteren Satz deines Kritikers und schreibe ihn hier auf:

Was würde deine innere Freundin dazu sagen, um dich wohlwollend zu unterstützen? (Schreibe dir ihre Sätze hier auf)