

ZENTRUM

für

RESILIENZ & MINDSET-
ENTWICKLUNG

7-Tage- Selbstcoaching

Für Fachkräfte
im sozialen Bereich



Hallo du wundervoller Mensch!

Du gibst so viel, Tag für Tag.

Du funktionierst, begleitest, trägst Verantwortung.

Doch wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, ganz bewusst für dich selbst da zu sein?

Diese 7-Tage-Selbstcoaching-Challenge ist eine liebevolle Einladung:

- Zurück zu dir -

Zurück zu dem, was dich trägt, in deinem Innersten.

Denn wahres Wachstum beginnt nicht im Außen, sondern in deinem Inneren.

Wenn du beginnst, dich selbst mit mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Klarheit zu führen, entsteht Raum:

Raum für Veränderung. Für neue Perspektiven. Für mehr Leichtigkeit.

In dieser Challenge wirst du dir selbst auf neue Weise begegnen:

♥ mit täglichen Impulsen,

♥ mit stärkenden Reflexionen,

♥ mit kleinen Übungen, die große Wirkung entfalten können.

Sie soll dir helfen, innezuhalten, zu erkennen, was in dir lebendig ist und dir den Mut schenken, deinen eigenen Weg kraftvoller zu gehen.

Du bist nicht hier, um dich zu erschöpfen.

Du bist hier, um dich zu entfalten.

Und du darfst das in deinem Tempo tun; mit Liebe, mit Tiefe und mit dir an deiner Seite.

Ich freue mich, dich in dieser besonderen Woche begleiten zu dürfen.

Danke, dass du da bist.

Danke, dass du wirkst.

Danke, dass du auch für dich da bist.

Es ist so wertvoll, dass es dich gibt.

In Liebe

deine Ramona

„Ich erinnere mich daran, was mein Tun so wertvoll macht.“

„Ich darf mir erlauben, gut für mich zu sorgen.“

Notizen:

7 Tage Selbstcoaching-Challenge für Menschen im sozialen Bereich

Für mehr innere Stärke, Klarheit und
Selbstverbindung im Arbeits- und Lebensalltag.

Tag 4:

Deine Grenzen - und wie du sie wahrst



Reflexionsimpuls:

Wo sagst du zu oft Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst? Welche Grenze möchtest du bewusster wahren?



Übung:

Beschreibe eine Situation, in der du dich häufig übergehst.

Eine Formulierung, mit der du nächstes Mal klar, aber liebevoll Nein sagen kannst.



Affirmation:

„Meine Grenzen zu achten ist ein Akt der Selbstliebe.“

Notizen:

Grid of dots for notes.

„Ich bin stärker, als ich manchmal glaube.“

„Ich folge meinem Herzen mit Mut und Vertrauen.“

„Ich entscheide mich bewusst für mein Wachstum; jeden Tag ein Stück mehr.“

yay! Du hast es geschafft

Sieben Tage lang hast du dir selbst die wichtigste Botschaft geschenkt:

Ich bin es wert, mich selbst ernst zu nehmen.

Ich bin bereit, mich zu stärken.

Ich darf mein Leben gestalten, aus mir heraus.

Vielleicht war nicht jeder Tag leicht.

Vielleicht haben dich manche Impulse tief berührt, vielleicht haben sie leise etwas in dir bewegt.

Doch du bist drangeblieben.

Du hast hingeschaut, gefühlt, reflektiert und das ist echte innere Arbeit.

Mit dieser Challenge hast du mehr getan als nur „mitgemacht“.

Du hast begonnen, dich selbst bewusster zu führen.

Du hast einen Schritt in Richtung Selbstbestimmung gemacht und dieser Weg darf weitergehen. In deinem Tempo, auf deine Weise, mit deiner inneren Stimme als Kompass.

🌿 Dieses Zertifikat, das du nun erhältst, ist mehr als nur ein Stück Papier.

Es ist eine Erinnerung.

Eine sanfte Verankerung:

Dass du begonnen hast, dir selbst zu vertrauen.

Dass du dich auf den Weg gemacht hast, zurück in deine Kraft.

Ich wünsche dir, dass du dieses Gefühl behältst und dass du immer wieder zu dir findest, wenn das Außen laut wird.

Denn du bist nicht nur Teil des Lebens anderer.

Du bist der wichtigste Teil deines eigenen Lebens.

Danke, dass du dich eingelassen hast.

Danke, dass du dir begegnet bist.

Danke, dass es dich gibt.

In Liebe,

deine Ramona





Zertifikat

von



Dieses Zertifikat gehört;

Die Person hat erfolgreich an der
7 -Tage- Selbstcoaching-Challenge
teilgenommen,

A handwritten signature in black ink, reading "Ramona Leis", written over a horizontal line.

Unterschrift