

# Selbstliebe

Lerne, dich selbst zu lieben,  
denn das ist der Schlüssel zu einem  
glücklichen und erfüllten Leben



ARLETT PLANTIKOW

*Love who you are and what you do*

# Hallo,

## wie schön, dass du da bist!

Dieses Workbook hat dich irgendwie erreicht. Offensichtlich ist Selbstliebe ein Thema bei dir. Und weißt du was? Ich glaube, Selbstliebe ist das vielleicht wichtigste Thema in unserer heutigen Gesellschaft. Denn würden die Menschen sich selbst uneingeschränkt lieben, hätten sie keinen Grund, mit sich oder anderen gram zu sein.

Vielleicht hat dich jemand anderes bewertet und dir gesagt, wie du (nicht "normal" oder "richtig") bist. Vielleicht wurdest du oder wirst mit anderen verglichen und vergleichst dich selbst. Vielleicht beeinflussen dich (unterbewusst) negative Erfahrungen der Vergangenheit. Vielleicht hattest du Vorbilder, die deine Sichtweise beeinflusst haben. Oder der Fokus deiner Eltern lag mehr auf deinen Geschwistern, der Arbeit oder anderen Themen als bei dir.

All das und viele mehr können Gründe für Selbstunliebe sein. Und heute machen sie uns zu schaffen und beeinflussen unser Leben auf so vielfältige Weise. Doch das muss nicht sein!

Ich wünsche mir, dass dieses Workbook dazu beiträgt, dass du immer mehr entdeckst, wie wertvoll du bist. Denn das bist du!

Ich wünsche dir viel Freude!

Von Herzen

*Arlett*



### Meine Vision

Menschen stehen zu sich und leben ihren Herzenswunsch, ohne dafür von anderen bewertet oder verurteilt zu werden. Wir gehen respektvoll miteinander um und kooperieren.



### Mein Antrieb

Niemand soll sich aufhalten lassen von eigenen, negativen Gedanken oder vom Außen. Vertraue auf dich und deine Fähigkeiten! Du kannst alles schaffen!

Mit diesem Workbook bekommst du:

- ♥ Journalingfragen zur Selbstreflexion
- ♥ Wertvolle Tipps, Tools und Übungen für mehr Selbstliebe inkl. einer Selbstliebe-Meditation



# Selbstliebe

... beginnt immer bei dir! Vielleicht kennst du Sätze wie

"Wenn ich das geschafft habe, dann erst bin ich stolz auf mich."

"Wenn ich 10 Kilo abnehme, bin ich es wert, geliebt zu werden."

"Wenn ich immer für andere da bin, werde ich gesehen."

Wenn du deinen Selbstwert oder deine Selbstliebe immer nur von anderen oder von äußeren Faktoren abhängig machst, dann opferst du dich auf und gehst irgendwann kaputt.



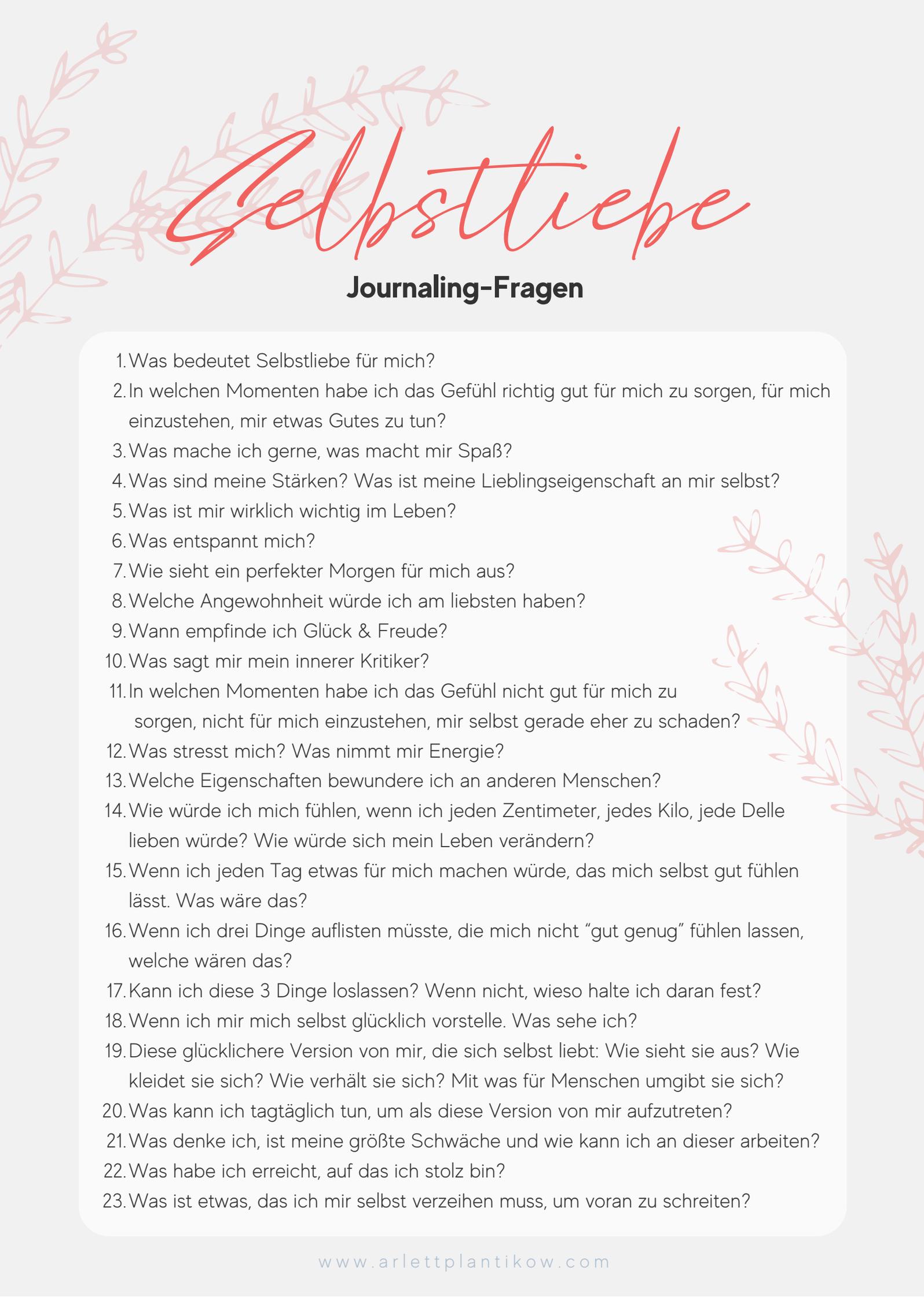
WENN DU DIR SELBST DIE LIEBE GEBEN KANNST, DIE DU BRAUCHST, BESITZT DU DAMIT EINE GRENZENLOSE QUELLE AN DANKBARKEIT, STÄRKE, MUT, VERTRAUEN.

Auf der folgenden Seite habe ich ein paar Fragen für dich, die dir helfen, dich besser kennenzulernen und herauszufinden, was Selbstliebe für dich überhaupt bedeutet. Wenn du das für dich klar hast, fällt es dir leichter, Selbstliebe zu praktizieren.

Koch dir eine Kanne Tee oder Kaffee, schnapp dir ein Notizbuch und mach es dir gemütlich. Nimm dir ausreichend Zeit, die Fragen zu beantworten. Nimm die Fragen, die dich am meisten ansprechen.

Diese Zeit für dich ist dein erster Schritt in deine Selbstliebe.

Ich wünsche dir schöne Erkenntnisse!



# Selbstliebe

## Journaling-Fragen

1. Was bedeutet Selbstliebe für mich?
2. In welchen Momenten habe ich das Gefühl richtig gut für mich zu sorgen, für mich einzustehen, mir etwas Gutes zu tun?
3. Was mache ich gerne, was macht mir Spaß?
4. Was sind meine Stärken? Was ist meine Lieblingseigenschaft an mir selbst?
5. Was ist mir wirklich wichtig im Leben?
6. Was entspannt mich?
7. Wie sieht ein perfekter Morgen für mich aus?
8. Welche Angewohnheit würde ich am liebsten haben?
9. Wann empfinde ich Glück & Freude?
10. Was sagt mir mein innerer Kritiker?
11. In welchen Momenten habe ich das Gefühl nicht gut für mich zu sorgen, nicht für mich einzustehen, mir selbst gerade eher zu schaden?
12. Was stresst mich? Was nimmt mir Energie?
13. Welche Eigenschaften bewundere ich an anderen Menschen?
14. Wie würde ich mich fühlen, wenn ich jeden Zentimeter, jedes Kilo, jede Delle lieben würde? Wie würde sich mein Leben verändern?
15. Wenn ich jeden Tag etwas für mich machen würde, das mich selbst gut fühlen lässt. Was wäre das?
16. Wenn ich drei Dinge auflisten müsste, die mich nicht "gut genug" fühlen lassen, welche wären das?
17. Kann ich diese 3 Dinge loslassen? Wenn nicht, wieso halte ich daran fest?
18. Wenn ich mir mich selbst glücklich vorstelle. Was sehe ich?
19. Diese glücklichere Version von mir, die sich selbst liebt: Wie sieht sie aus? Wie kleidet sie sich? Wie verhält sie sich? Mit was für Menschen umgibt sie sich?
20. Was kann ich tagtäglich tun, um als diese Version von mir aufzutreten?
21. Was denke ich, ist meine größte Schwäche und wie kann ich an dieser arbeiten?
22. Was habe ich erreicht, auf das ich stolz bin?
23. Was ist etwas, das ich mir selbst verzeihen muss, um voran zu schreiten?

# Selbstliebe

Durch diese Fragen hast du dich nun mit deinen Stärken und Schwächen, ja, mit dir selbst beschäftigt. Das ist wunderbar!

## Sei stolz auf dich!

Nun geht es darum, dich so zu akzeptieren, wie du bist.

Denk einmal an deine beste Freundin oder an deinem besten Freund. Du liebst die Person aus einem bestimmten Grund. Du magst ihre Stärken und akzeptierst auch ihre Schwächen. Du bist vielleicht manchmal genervt, aber im Großen und Ganzen ist es alles halb so wild, weil du dankbar bist, dass sie in deinem Leben ist.

Und genauso solltest du auch mit dir umgehen!

*Du bist ein wundervoller Mensch!*

Wenn du auf das Bild klickst, gelangst du zu einer Selbstliebe-Meditation, die ich für dich aufgenommen habe.





# Selbstliebe

Auf den folgenden Seiten habe ich einige Übungen und Tools für dich, die dir helfen sollen, in deinen Selbstliebe zu kommen.

**Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei!**



# Selbstliebe

## ERSTE TOOLS



### Nimm deine Emotionen an

Du hast einen "schlechten" Tag? Bist mies drauf, die Gefühle oder der Kopf spielen verrückt? Dann hilft es, all das zunächst einmal anzunehmen. NIEMAND ist IMMER gut drauf! Alle Emotionen dürfen da sein. Lass sie zu und nimm sie an, denn sie gehören zu dir und wollen gesehen werden.

### Lächle

Du hast einen "schlechten" Tag? Bist mies drauf, die Gefühle oder der Kopf spielen verrückt? Dann hilft es, all das zunächst einmal anzunehmen. NEIMAND ist IMMER gut drauf! Alle Emotionen dürfen da sein. Lass sie zu und nimm sie an, denn sie gehören zu dir und wollen gesehen werden.



### Tanze oder hüpf

Du hast einen "schlechten" Tag? Bist mies drauf, die Gefühle oder der Kopf spielen verrückt? Dann hilft es, all das zunächst einmal anzunehmen. NIEMAND ist IMMER gut drauf! Alle Emotionen dürfen da sein. Lass sie zu und nimm sie an, denn sie gehören zu dir und wollen gesehen werden.



Dein

# Selbstliebe

## RUCKSACK

Du hast dich auf den vorigen Seiten tiefer mit dir selbst beschäftigt und einige Fragen über dich beantwortet.

Nimm diese Antworten noch einmal zur Hand und markiere alle Erkenntnisse über dich selbst, und zwar

- ♥ alles Positive über dich,
- ♥ das, was du brauchst, um glücklich zu sein,
- ♥ das, was du Gutes für dich tun kannst.

Und dann übertrag all diese Dinge als Notizen in deinen Selbstliebe-Rucksack auf der nächsten Seite.

Tob dich aus und lass deiner Kreativität freien Lauf. Male den Rucksack bunt an, verwende verschiedene Zeichen, male, worauf du Lust hast.

Und dann druck dir deinen Selbstliebe-Rucksack aus und häng ihn dir sichtbar irgendwo hin oder stecke in gefaltet in deine Geldbörse. Vielleicht magst du ihn auch fotografieren und als Hintergrundbild in deinem Smartphone speichern.

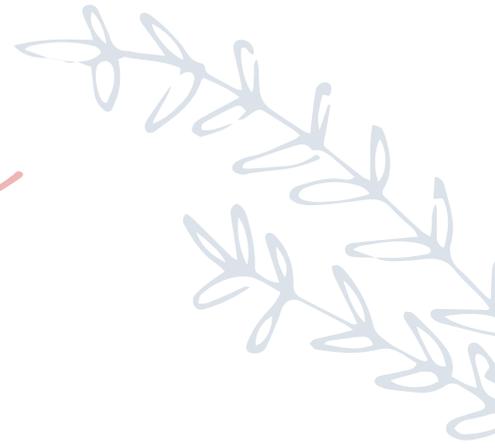
So erinnerst du dich täglich an deinen positiven Eigenschaften und steigerst deine Selbstliebe, weil du auch einen Blick auf deinen Rucksack werfen kannst, wenn es dir mal nicht so gut geht.



Mein

# Selbstliebe

RUCKSACK



Deine

# Selbstliebe

## PLAYLIST

Jeden Tag erleben wir verschiedene positive und negative Emotionen. Es ist okay, all diese Gefühle zu haben. Wir müssen jedoch auch Wege finden, mit ihnen umzugehen. Schreib Titel und Interpreten von Liedern, die für dich zu den Beschreibungen passen, in die Felder. Leg dir die Liste dahin, wo du sie "im Notfall" schnell wiederfindest. Und dann heißt es: Musik an!

### Zur Erheiterung

mein Ohrwurm

davon kenne ich den ganzen Text

aus meinem Lieblingsfilm oder meiner Lieblingsserie

### Zur Aufmunterung

damit verbinde ich Freiheit

gibt mir Energie

davon möchte ich aufgeweckt werden

### Zur Ablenkung

gibt mir ein Gefühl von Sicherheit

gibt mir positive Gedanken

inspiriert mich

### Zum Runterkommen

wenn ich ängstlich oder besorgt bin

wenn ich verärgert oder genervt bin

wenn ich mich einsam fühle oder Angst habe

### Für starke Emotionen

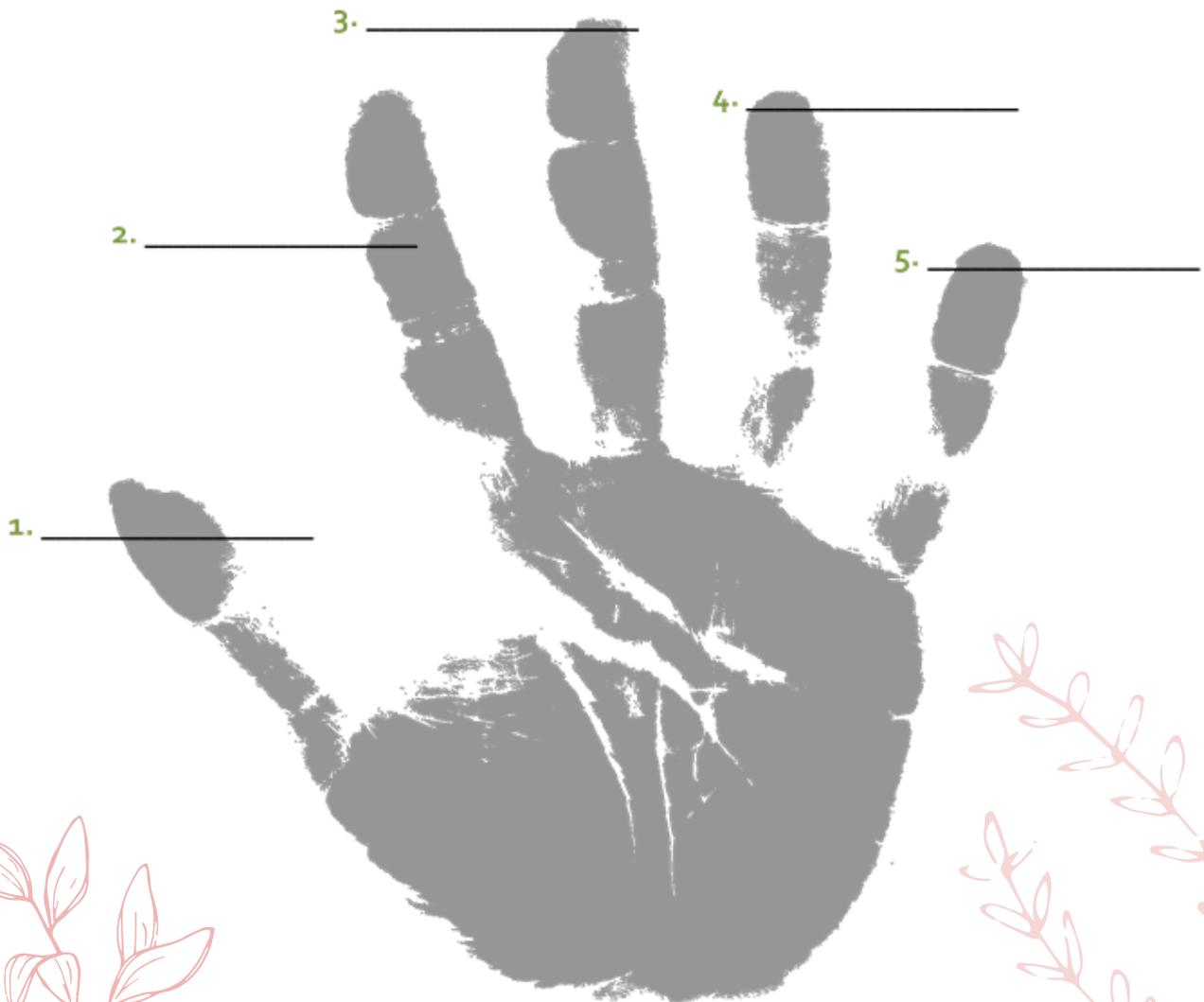
verbinde ich mit schönen Erinnerungen

erinnert mich an einen geliebten Menschen

zur Erinnerung, dass du geliebt wirst

# Die guten 5

Frag dich am Abend: "Was waren heute meine fünf Guten?" Was habe ich am Tag Positives erlebt. So beendest du den Abend mit einem guten Gefühl und lernst nach und nach, immer mehr das Positive in deinem Leben zu fokussieren.



Deine

# Selbstliebe

## BELOHNUNGEN

Gerade an Tagen, an denen es mal nicht so gut läuft oder du dich in einem **emotionalen Tief** befindest, ist es besonders wichtig, in der Selbstliebe zu bleiben! Nimm auch diese Phasen für dich an! Und noch besser: **Plane etwas Schönes für dich ein** und belohne dich jeden Tag z. B. mit einem heißen Bad, einem ausgedehnten Filmabend oder gönne dir mal wieder ein tolles Buch. Was könntest du dir Gutes tun?

- |                          |                                        |                          |       |
|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Ein Workout machen                     | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Meditieren                             | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Ein Buch lesen                         | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Tagebuch schreiben                     | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Gesund essen                           | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Spazieren gehen                        | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Hautpflege                             | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Ein Bad nehmen                         | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Guter Schlaf                           | <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | Musik ganz laut und tanzen             |                          |       |
| <input type="checkbox"/> | Mit einer Freundin/ einem Freund reden |                          |       |
| <input type="checkbox"/> | Wellness                               |                          |       |

# Selbstliebe

## HABIT TRACKER

Was ich diese Woche für mich tue:

---

---

---

---

---

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Was ich diese Woche für mich tue:

---

---

---

---

---

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

Was ich diese Woche für mich tue:

---

---

---

---

---

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

30 Tage

# Selbstliebe

## CHALLENGE

Woche 1

**Montag**

Strecke all  
deine Muskeln

**Dienstag**

Kauf dir einen  
Blumenstrauß

**Mittwoch**

Höre dein  
Lieblingslied  
und tanze

**Donnerstag**

Tanke Sonne

**Freitag**

Geh allein aus

Woche 2

**Montag**

Geh in der  
Natur spazieren

**Dienstag**

Lerne eine neue  
Fähigkeit

**Mittwoch**

Iss vegan

**Donnerstag**

Probier ein  
neues Hobby

**Freitag**

Schau deinen  
Lieblingfilm

Woche 3

**Montag**

Iss dein  
Lieblingsessen

**Dienstag**

Träume von  
deiner schönsten  
Zukunft

**Mittwoch**

Nimm ein  
heißes  
Schaumbad

**Donnerstag**

Schreib deine  
Ziele auf

**Freitag**

Gib dir eine  
Gesichts-  
behandlung

Woche 4

**Montag**

Geh früh ins  
Bett

**Dienstag**

Umgib dich mit  
positiven  
Menschen

**Mittwoch**

Koche dein  
Lieblingsessen

**Donnerstag**

Räum deinen  
Kleiderschrank  
auf

**Freitag**

Sieh dir den  
Sonnen-  
untergang an

# Selbstliebe

## AFFIRMATIONEN

Das A und O auf dem Weg zu mehr Selbstliebe ist die Art und Weise, wie du mit dir sprichst.

Vielleicht sind bisher negative Gedanken Teil deiner Identität. Das muss nicht sein, denn du kannst deinen inneren Dialog in eine wohlwollende, liebevolle Sprache dir selbst gegenüber ändern. Hierzu sind Affirmationen ein großartiges Tool. Affirmationen sind **positive Selbst-bestätigungen**, die dir helfen, dein Unterbewusstsein darin zu trainieren, sich positiver auszurichten.

Auf der folgenden Seite habe ich Affirmationen für mehr Selbstliebe für dich. Lies sie dir - möglichst öfter am Tag - durch. Leg deine Hand auf dein Herz, halte nach jedem Satz einen Moment inne und fühle in deinen Körper. **Fühle dein Glück, deine Liebe und dein Lächeln im Gesicht.**

Du kannst sie dir selbst auch einsprechen und öfter am Tag anhören. Dein Smartphone hat sicher eine Sprachaufnahme. Oder du machst eine WhatsApp-Gruppe mit dir selbst und nimmst die Affirmationen darüber auf. Wichtig ist, dass du fühlst, was du sagst. Vielleicht magst du dir auch eine schöne Affirmation als **Hintergrundbild für dein Smartphone von meiner Downloadseite** aussuchen. Einfach auf die Bilder klicken.





# Selbstliebe



## AFFIRMATIONEN

Ich bin ein wundervoller Mensch.

Ich glaube an mich.

Ich erlaube mir, Fehler zu machen.

Ich folge meinen Träumen.

Ich bin wertvoll und einzigartig.

Ich bin etwas ganz Besonderes.

Ich liebe und achte meinen Körper.

Ich bin dankbar für all das Gute in meinem Leben.

Meine Wünsche und Bedürfnisse sind wichtig.

Ich werde geschätzt und geliebt.

Ich fühle mich sicher und geborgen.

Ich verdiene das Beste.

Ich bin zu mehr fähig als ich denke.

Ich mache die Welt ein Stückchen besser.

Ich bin richtig so wie ich bin.

Ich bin geliebt.

Ich bin bereit, mich selbst zu finden.

Ich bin mit der Stimme meines Herzens verbunden.

Die Welt lacht mich an.

Ich liebe mich so wie ich bin.

Ich vertraue.

Ich fühle mich glücklich und gesund.

Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit und Lebensfreude.

Alles ist bereits in mir.





DU BIST

*wertvoll!*

ARLETT PLANTIKOW

*Love who you are and what you do*

Du hast nun einige Tools und Methoden an der Hand,  
die dich in mehr Selbstliebe bringen können.

Jetzt geht es darum, diese anzuwenden und in deine  
tägliche Routine zu bringen. Du schaffst das!

Denk immer dran:

**Klarheit, Leichtigkeit & Freiheit -  
Alles ist bereits in dir!!**

HERZLICH

*Arlett*



#### **Impressum**

© ARLETT PLANTIKOW Life & Business Coaching  
Auf der Kleeweise 42 • 21493 Schwarzenbek

#### **Inhalte und Vorlagen**

Autorin: Arlett Plantikow  
[www.arlettplantikow.com](http://www.arlettplantikow.com)  
[hallo@arlettplantikow.com](mailto:hallo@arlettplantikow.com)

#### **Markenschutz**

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist  
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist  
ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies  
gilt insbesondere für die elektronische oder  
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,  
Verbreitung und öffentliche  
Zugänglichmachung.