

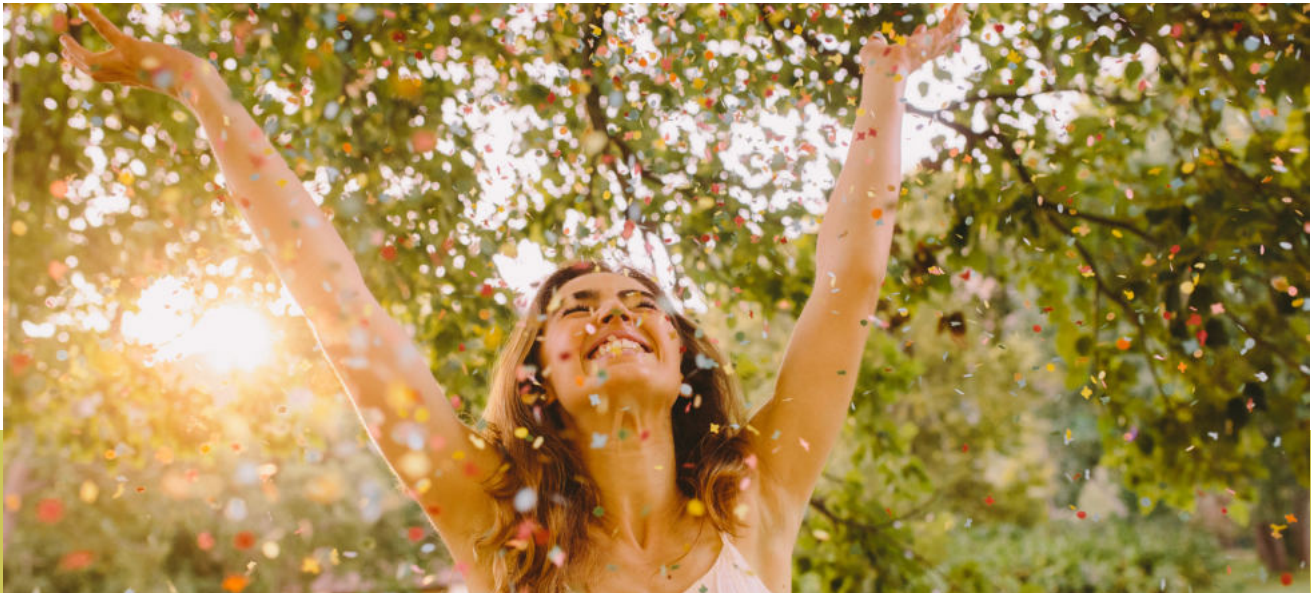
1. Hilfe Toolkit bei Selbstzweifeln

5

Schritte, wie du
deine Selbstzweifel
überwindest & deinen
Selbstwert stärkst

BY VIOLA MAI

Soul-Purpose Mentorin



Hello and Welcome!

Herzlichen Glückwunsch zu deinem ersten Schritt raus aus den Selbstzweifeln hin zu mehr Selbstwert und Selbstliebe. Denn der erste Schritt ist immer der schwerste, egal ob du mehr Sport machen möchtest oder eben weniger an dir selbst zweifeln willst. Also erstmal Tischkonfetti für dich - du hast dir dieses 1. Hilfe Toolkit heruntergeladen, das du übrigens immer wieder zur Hand nehmen kannst. Denn eins ist sicher, Selbstzweifel sind hartnäckige kleine Biester und kommen immer wieder.

Was erwartet dich hier? Du findest auf den nächsten Seiten eine Anleitung, was du tun kannst, wenn Selbstzweifel bei dir aufkommen und wie du mit ihnen umgehen kannst, wenn du schon mittendrin sitzt im Selbstzweifel-Fass. Bist du bereit?



Hi, ich bin Viola

deine Soul-Purpose Mentorin

und former Queen of Selbstzweifel - ich weiß also wovon ich spreche.

Deshalb habe ich auf den nächsten Seiten alles für dich zusammengetragen, das mir und meinen KlientInnen wirklich geholfen hat. Du bekommst sozusagen die Abkürzung für deinen Weg raus aus den Selbstzweifeln. Also beginne jetzt mit deinem 1. Hilfe Toolkit, damit du endlich durchstarten kannst, ohne dass deine Selbstzweifel dich zurückhalten.

Viola

Inhalt



- 1 Selbstzweifel abc - warum wir an uns selbst zweifeln
- 2 Fünf Schritte bei akuten Selbstzweifeln
- 3 Dein Human Design Blueprint & Selbstzweifel
- 4 Dein Zyklus & Selbstzweifel
- 5 Was du sonst noch tun kannst

A hand holding a pink flower in a gold frame against a background of greenery and a sunset. The hand is positioned in the lower left, holding a large pink flower. The frame is a gold-colored octagon. The background is a lush green field with small white flowers and a sunset sky with orange and red hues. A large, semi-transparent white octagon is overlaid on the image, containing the text.

1

Selbstzweifel abc

BY VIOLA MAI
Soul-Purpose-Mentorin

Selbstzweifel abc

Wieso zweifeln wir eigentlich an uns selber? Und wieso sind wir mit niemandem so kritisch wie mit uns? Weil wir Menschen in der Lage sind uns zu hinterfragen - im Gegensatz zu Tieren. Selbstreflexion ist das Zauberwort und ist grundsätzlich eine super Sache.

Prinzipiell sind Selbstzweifel auch nichts schlechtes. Zum Problem werden sie erst, wenn sie zum Dauerzustand werden, wenn du es also mit der Selbstreflexion übertreibst. Das bedeutet nicht, dass du nie wieder an dir selbst zweifeln sollst. Vollkommen frei von Selbstzweifel ist a niemand und b nicht erstrebenswert. Wir wollen ja keine selbstgefälligen Ego manen werden.

Wenn deine Selbstzweifel dich also lähmen oder blockieren und dich von dem abhalten, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst, wird es Zeit dem ein Ende zu machen. Was du dann tun kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.



A hand holding a gold hexagonal frame with a pink flower and a background of green foliage.

2

5 Schritte bei
akuten
Selbstzweifeln

BY VIOLA MAI
Soul-Purpose-Mentorin

1. Hilfe Anleitung bei Selbstzweifeln -in 5 Schritten-

1

WAHRNEHMEN

der erste & wichtigste Schritt

2

ANNEHMEN

nur so kannst du loslassen

3

HINTERFRAGEN

mit der The Work Methode von Byron Katie

4

NEU AUSRICHTEN

positive Affirmationen statt negativer Gedanken

5

AGAIN & AGAIN

denn dein innerer Kritiker hat mehr Leben als eine Katze

1 Wahrnehmen

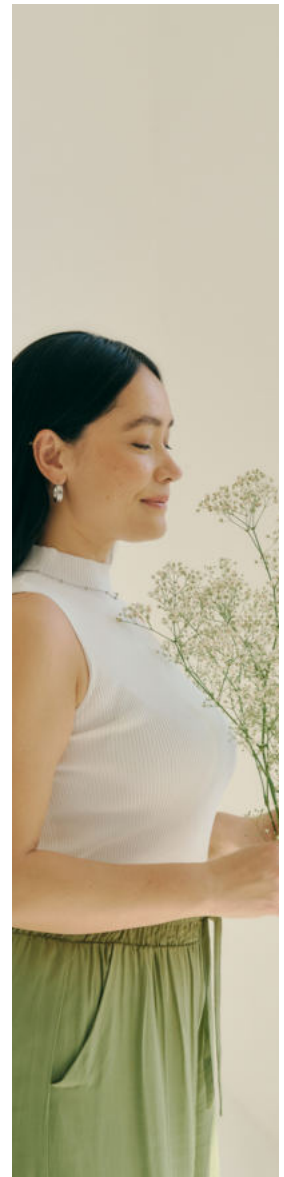
DER VIELLEICHT WICHTIGSTE SCHRITT

Wie du lernst Selbstzweifel bewusst wahrzunehmen

Der erste und wichtigste Schritt für deinen Weg raus aus den Selbstzweifeln ist der Moment des Wahrnehmens. Sobald du bewusst wahrnimmst, dass du gerade an dir selbst zweifelst, kannst du auch etwas daran ändern.

Wie das funktioniert? Achte darauf wie du mit dir selbst redest und was du dir erzählst. Wenn du dir z.B. immer wieder einredest: Ach das kann ich eh nicht oder dafür bin ich zu jung/zu alt, wird genau das deine Realität. Denn Worte haben Macht, insbesondere die, die du jeden Tag zu dir selber sagst.

Wenn du wahrnimmst, dass du nicht besonders nett mit dir umgehst, stell dir die Frage, ob du so auch mit einer guten Freundin umgehen bzw. reden würdest?



2 Annehmen

DENN NUR SO KANNST DU LOSLASSEN



Nur durch annehmen kann Veränderung entstehen

Dieser Schritt ist so wichtig, weil es dir nichts bringen wird, wenn du deine Selbstzweifel zwar wahrnimmst, sie dann aber so schnell wie möglich wegschieben willst, sprich dich nicht mit ihnen auseinandersetzen willst.

Denn alles womit du dich nicht auseinandersetzen willst, wird immer und immer wieder kommen. Du willst ja aber, dass dieser Gedanke, dieser Glaubenssatz nicht wieder kommt. Damit das passiert musst du dich damit auseinandersetzen und das beginnt damit diesen Gedanken anzunehmen - auch wenn sich das erstmal nicht gut anfühlt. Annehmen heißt nicht sich dem ausliefern, sondern in einem ersten Schritt anerkennen, dass dieser Gedanke jetzt gerade zu dir gehört, du aber die Möglichkeit hast ihn gehen zu lassen.

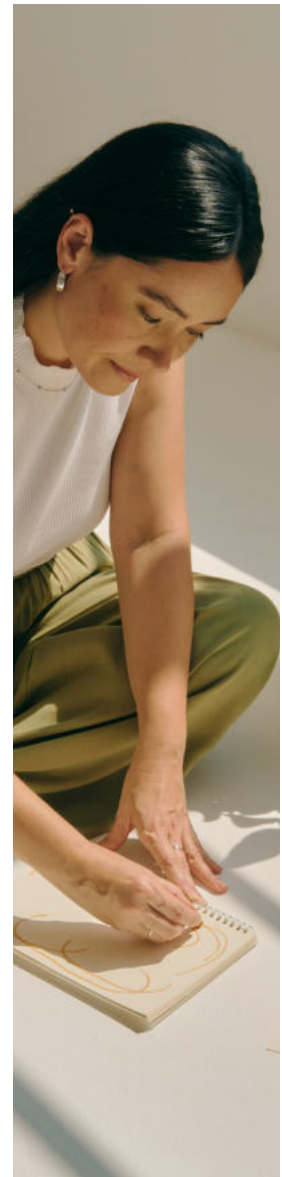
3 Hinterfragen

MIT DER THE WORK-METHODE VON BYRON KATIE

Wie du deine negativen Glaubenssätze losschreibst

Die The Work Methode ist meiner Meinung nach die effektivste Methode um deine negativen Glaubenssätze zu hinterfragen. Mit jeder der vier Fragen enttarnst du deine negativen Gedanken ein kleines Stückchen mehr. Im fünften und letzten Schritt nimmst du dann deinen negativen Glaubenssatz und formulierst ihn in eine positive Affirmation um. Ich zeige dir das hier an einem Beispiel.

Diesen neuen positiven Satz kannst du jetzt genau so nutzen wie deine negativen Glaubenssätze, indem du ihn dir immer wieder erzählst. So manipulierst du dich, aber dieses Mal für und nicht gegen dich. Du stärkst dein Selbstbewusstsein und gibst dir selber Rückenwind statt dich auszubremsen. Wiederhole diese Methode immer wieder, wenn du einen negativen Glaubenssatz wahrnimmst.



The Work

-by Byron Katie-

Negative Glaubenssätze hinterfragen mit System



THE WORK

- Beispiel -

WIE DU DEINE NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZE ENTKRÄFTEST
& IN POSITIVE AFFIRMATIONEN UMWANDELST

GLAUBENSSATZ:

ICH BIN NICHT GUT GENUG

1. IST DAS WAHR?

HIER WÜRDEN ICH WAHRSCHEINLICH ERSTMAL MIT JA ANTWORTEN, DENN
DAS GLAUBE ICH JA MOMENTAN



2. KANN ICH MIT ABSOLUTER SICHERHEIT WISSEN, DASS DAS WAHR IST?

HM, MIT ABSOLUTER SICHERHEIT KANN ICH DAS NICHT SAGEN, RICHTIG?
ALSO NEIN



3. WAS PASSIERT, WENN ICH DIESEN GEDANKEN GLAUBE?

ICH LIMITIERE MICH SELBST, MACHE DAS, WAS ICH MIR VON HERZEN
WÜNSCHE NICHT. DADURCH KANN ICH MICH AUCH NICHT ENTWICKELN



4. WER WÄRE ICH OHNE DIESEN GEDANKEN?

ICH WÜRDEN GAR NICHT DARÜBER NACHDENKEN, SONDERN EINFACH
LOSLEGEN, EINFACH MACHEN. ICH KÖNNTE HERAUSFINDEN, WAS GENAU
MEINS IST UND WÜRDEN IMMER BESSER DARIN WERDEN



5. WAS WÄRE EIN POSITIVER GEDANKE, DER MICH UNTERSTÜTZT?

SCHAU HIER WAS MIT DIR RESONIERT. ICH KÖNNTE SAGEN: ICH BIN GENAU
SO RICHTIG ODER ICH BIN WERTVOLL ODER ICH BIN GUT GENUG FÜR XYZ

4 Neu ausrichten

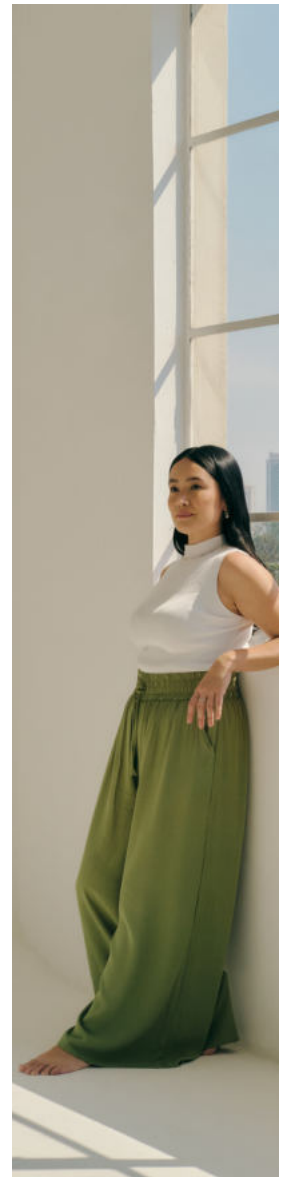
POSITIVE AFFIRMATIONEN STATT NEGATIVER GEDANKEN

schalt den Turbo ein, statt dich auszubremsen

Mit positiven Affirmationen schlägst du sozusagen zwei Fliegen mit einer Klappe. Du hebelst deinen negativen Glaubenssatz aus und pampert deinen Verstand mit neuen positiven Informationen. Im Prinzip manipulierst du dich dann weiter, aber dieses Mal zu deinem Vorteil - denn jetzt nutzt du deine Worte, um dich zu stärken statt dich klein zu halten.

Du kannst diesen Effekt verstärken, indem du die positiven Affirmationen auf Post-its schreibst und in deiner Wohnung verteilst. Du kannst sie auch aufnehmen und kurz vorm Einschlafen anhören. So sichern die positiven Worte in dein Unterbewusstsein.

Eine weitere kraftvolle Übung: Stelle dich vor einen Spiegel und sage die Worte laut. Wenn du die Worte nicht fühlst, probiere: Du bist wertvoll - statt Ich bin wertvoll. Mache diese Übung ein- bis zweimal am Tag.



5 again and again...

DENN DEIN INNERER KRITIKER HAT MEHR LEBEN ALS
EINE KATZE



trainiere deine Wahrnehmung & deine positiven Gedanken

Mit negativen Glaubenssätzen ist es ein bisschen wie mit Ameisen. Sie sind hartnäckige kleine Biester und haben mehr Leben als eine Katze. Deswegen ist dieser Schritt genauso wichtig wie die anderen. Nämlich immer wieder die 4 Schritte gehen - wahrnehmen, annehmen, hinterfragen und neu ausrichten on repeat.

Auch wenn du denkst, dass du alle negativen Glaubenssätze erfolgreich bearbeitet hast, werden wieder neue auftauchen. Denn du veränderst dich und mit Neuem kommen eben auch neue Glaubenssätze.

Wie genial, dass du jetzt genau weißt was zu tun ist. Denn das Problem sind nicht die Glaubenssätze, sondern unsere Reaktion darauf, wenn wir sie nicht hinterfragen und uns von den negativen Gedanken ausbremsen lassen.

TESTIMONIALS



VIOLA IST FÜR MICH EINE WUNDERVOLLE MENTORIN, DIE FÜR AUTHENTIZITÄT, KLARHEIT, FREUDE UND SELBSTBEWUSSTSEIN STEHT. SIE HAT DIE UNGLAUBLICHE GABE, DAS WESEN DER DINGE ZU ERKENNEN UND GABEN & TALENTE WAHRZUNEHMEN.

- SANDRA -



NIEMALS HÄTTE ICH ERWARTET, DASS ICH INNERHALB SO KURZER ZEIT SO VIELE WICHTIGE UND LEBENSVERÄNDERNDE ENTSCHEIDUNGEN TREFFE. VIOLA WIRD VIELEN MENSCHEN MIT IHREM WIRKEN HELFEN UND DIE WELT DAMIT EIN GANZES STÜCK BESSER MACHEN. DANKE FÜR ALLES!!

- FRANZI -



IN VIOLAS SPRACHNACHRICHTEN STECKT SO VIEL WISSEN UND EMPOWERMENT DRIN, DASS ICH SIE MIR GERNE MEHRMALS ANHÖRE. WAS ICH BESONDERS SCHÄTZE IST, DASS VIOLA IMMER VERSCHIEDENE SICHTWEISEN AUF EIN THEMA BIETET. SO KANN ICH SELBST ENTSCHEIDEN, WAS FÜR MICH STIMMIG IST. DIE KOMBINATION VON METAPHYSIK UND ZYKLUSWISSEN WAR FÜR MICH NEU UND SUPER SPANNEND.

- MIRJAM -

A hand holding a gold hexagonal frame with a pink flower and a background of greenery. The frame is held in a way that it appears to be looking out at a landscape. The background is a lush green field with small white flowers and a blue sky. The hand is in the foreground, and the frame is in the middle ground. The overall mood is peaceful and contemplative.

3

Dein Human Design & Selbstzweifel

BY VIOLA MAI
Soul-Purpose-Mentorin

HUMAN DESIGN



SELBSTZWEIFEL

Wo Selbstzweifel in deinem Human Design Chart sitzen

Eines vorweg - Human Design ist ein komplexes System, das nicht nur verstanden sondern gelebt werden muss. Deshalb ist das hier nur ein Mini-Ausschnitt. Wenn du deine Energien näher kennenlernen möchtest, solltest du dich tiefer mit Human Design auseinandersetzen und bedenken das echte Veränderung selten über Nacht passiert. Nach Ra Uru Hu, dem Begründer des Human Design dauert die Dekonditionierungsreise sieben Jahre.

Wenn Human Design neu für dich ist und dir das Freebie bis hierher gefallen hat, komm gerne in meinen Kurs *The Unicorn Experience*. Dort bekommst du noch mehr Input zu den Themen Selbstwert, Selbstzweifel & Selbstliebe plus Human Design Basic Workbook für den perfekten Start in dein HD-Experiment.



*You never ever
have to be the best
- you only have
to be yourself*

RA URU HU

HUMAN DESIGN

&

SELBSTZWEIFEL

Wo Selbstzweifel in deinem Human Design Chart sitzen

So jetzt aber zu dem spannenden Teil. Im Human Design gibt es neun Zentren. In deinem Chart siehst du, welche Zentren definiert sind. Das sind die farbigen Zentren. Wir alle haben sowohl farbige als auch weiße Zentren (undefinierte Zentren), außer du bist vom Energietyp Reflektor. Dann sind alle Zentren weiß (undefiniert).

Grundsätzlich verfügen wir in den definierten Zentren über konstante Energie und senden hier eher aus. In den undefinierten Zentren sind wir offener/unbeständiger und empfangen eher Energie. Oder mit anderen Worten, in den definierten Zentren sind wir mehr in unserer Energie und in den undefinierten Zentren mehr in der Energie der Menschen um uns herum.

Ich habe dir auf der nächsten Seite eine nähere Beschreibung plus Graphik der beiden Zentren eingefügt, die in erster Linie interessant sind für das Thema Selbstzweifel.



HUMAN DESIGN



SELBSTZWEIFEL

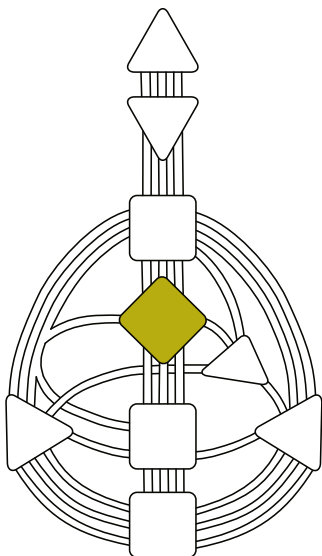
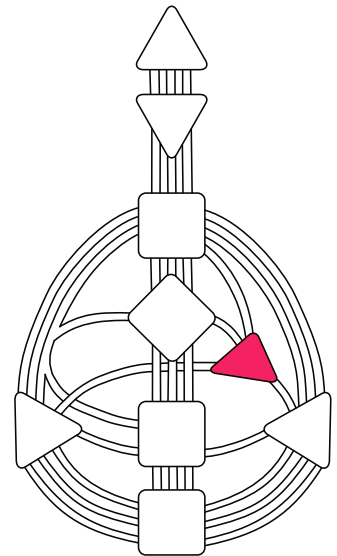
OFFENES EGO-CENTER

Hier sitzt dein Selbstwert

Herausforderung: Du kennst deinen Selbstwert nicht bzw. hinterfragst diesen immer wieder und meinst du müsstest andauernd deinen Wert beweisen.

Deine Frage: Bin ich gut genug?

Dein Mantra: Ich bin wertvoll. Ich bin genau so richtig wie ich bin.



OFFENES G-CENTER

Hier sitzt dein innerer Kompass / deine Identität

Herausforderung: Du weißt nicht wer du bist und es fällt dir schwer damit umzugehen. Du suchst deine Richtung im Leben und verlierst dich im Suchen

Deine Frage: Wer bin ich?

Dein Mantra: Ich erfinde mich jeden Tag neu. Wer will ich heute sein?

Du kannst dein Chart kostenlos z.B. auf geneticmatrix.com oder jovianarchive.com erstellen

A hand holding a pink flower in a golden frame against a background of greenery and a sunset. The hand is positioned in the lower left, holding a large pink flower. The golden frame is a hexagonal shape that surrounds the hand and flower. The background is a lush green field with small white flowers, and a sunset sky is visible in the distance. A large, semi-transparent white circle with a red-to-yellow gradient is centered in the upper half of the image, containing the number 4.

4

Dein Zyklus & Selbstzweifel

BY VIOLA MAI
Soul-Purpose-Mentorin



Zyklus & Selbstzweifel

Ja auch dein Zyklus hat mit Selbstzweifeln zu tun bzw. deine Zyklusphasen. Du hast bestimmt schon mal gehört, dass die Jahreszeiten stellvertretend für die Zyklusphasen verwendet werden. Das ist ein schönes Bild und gibt dir ein Gefühl für die Themen der einzelnen Zyklusphasen. Stell dir vor du bist im Herbst oder Winter deines Zyklus. Du bist im Rückzug, nach innen gewandt. Die Themen sind Reflexion und loslassen. Gut möglich, dass dich in dieser Zeit Selbstzweifel häufiger begleiten als im Frühjahr oder Sommer deines Zyklus, wenn die Hormone auf dem Hoch sind und du dich gerne im Außen zeigst.

Wenn dich das Thema Zyklus interessiert, schau unbedingt auf meinem instagram account vorbei @find.your.purpose.coaching. Hier gehe ich immer wieder auf das Thema Zyklus und zyklisches Leben ein. Beobachte also deinen Zyklus, damit du weißt in welcher Phase du dich gerade befindest und sei lieb zu dir - no need for self shaming! Und sei bitte auch lieb zu dir, wenn du keinen Zyklus hast.

A hand holding a pink flower in a gold octagonal frame against a background of green foliage. The hand is positioned in the lower left, holding a large, multi-petaled pink flower. The frame is a gold-colored octagon. The background is a dense field of green plants with small white flowers. A semi-transparent white rectangle is overlaid on the image, containing the number 5 and the main text.

5

Was du sonst noch tun kannst

BY VIOLA MAI
Soul-Purpose-Mentorin

Was du sonst noch tun kannst

Jetzt hast du schon einiges gelernt, was du tun kannst, um deine Selbstzweifel zu überwinden. Hier kommen nun ein paar Tipps, die dir helfen dein Nervensystem zu regulieren und Stress abzubauen - weniger Stress, weniger Selbstzweifel, easy peasy in deinen Alltag integrierbar.

Hierfür kannst du einfach deine 5 Sinne nutzen - hören, sehen, riechen, schmecken & fühlen. Wie erkläre ich dir auf der nächsten Seite.

Dein Atem ist ein weiteres wichtiges Instrument, um deine Selbstzweifel zu minimieren. Achte im Alltag darauf immer wieder bewusst zu atmen. Zweifel speisen sich aus der Vergangenheit, deshalb hilft dir bewusstes Atmen bei dir im Hier und Jetzt zu bleiben.

Eine einfache Übung für deinen nächsten Spaziergang:

- 1) tief einatmen und visualisieren, positive Energie aufzunehmen
- 2) tief ausatmen und visualisieren negative Energie abzugeben.

Diese Übung kannst du auch im lockeren Laufen oder beim Nordic Walking machen.

Wie du dich im Alltag unterstützen kannst

- ✓ Nutze deine 5 Sinne um dein Nervensystem zu regulieren. Mehr Infos dazu findest du auf der nächsten Seite.
- ✓ Achte immer wieder darauf bewusst zu atmen. Nutze die Übung, die ich dir im Text oben näher beschrieben habe. Atme nicht nur tief ein, sondern genauso tief aus.

Wie du deine 5 Sinne für weniger Selbstzweifel nutzen kannst

Deine Sinne verwendest du jeden Tag, warum also nicht bewusst nutzen, um weniger zu zweifeln und mehr zu leben? Achte darauf welcher Sinn bei dir am stärksten ausgeprägt ist und pampere diesen besonders. Du wirst dich mit der Zeit wesentlich ausgeglichener fühlen.

Hören

1.

Frequenzen für mehr Selbstwert und Selbstliebe anhören. Google einfach Frequenz für Selbstwert/Selbstliebe oder Binaurale Beats (so spannend!)

Sehen

2.

Schenke deinen Augen Abwechslung (insbesondere von Bildschirmen und social media), gehe in die Natur und schließe immer wieder für ein paar Minuten die Augen, wenn du z.B. am laptop sitzt.

Fühlen

3.

Tapping ist eine einfache Methode, um das Nervensystem zu beruhigen und den Selbstwert zu stärken. Du findest auf instagram & you tube tolle Videos mit Anleitung.

Riechen

4.

Nutze die positive Wirkung ätherischer Öle. Achte auf eine sehr gute Qualität und verwende einen Diffuser oder verräuchere Kräuter. Mein Tipp: Verwende Kräuter in Verbindung mit einem Stövchen mit Sieb.

Schmecken

5.

Ätherische Öle in sehr guter Qualität kannst du auch einnehmen oder auf die Haut auftragen (informiere dich vorab bezüglich Dosierung und Einnahme).

Thank you!



Ich hoffe du hattest Freude beim Lesen und ich konnte dir mit diesem Workbook helfen deine Selbstzweifel zu minimieren. Wenn du mehr willst, hüpf über in meinen 21 Tage Kurs *The Youunicorn Experience*. Du lernst deinen einzigartigen Human Design - Blueprint kennen und ich zeige dir, wie du dein Unicorn-Self zum Strahlen bringst und unstoppable wirst für deine Herzenswünsche loszugehen. Das Angebot von 50% bekommst du bis zu 48 Stunden nach herunterladen des Freebies.

The Youunicorn Experience

Entdecke deine Einzigartigkeit und befreie dein Unicorn-Self

www.youunicorn-experience.de

Wünschst du dir eine intensivere Begleitung? Melde dich gerne für eine 1:1 Begleitung bei mir via email oder Instagram direct message

viola@youunicorn-experience.de

[@find.your.purpose.coaching](https://www.instagram.com/find.your.purpose.coaching)

THE WORK

BY BYRON KATIE

WIE DU DEINE NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZE ENTKRÄFTEST
& IN POSITIVE AFFIRMATIONEN UMWANDELST

GLAUBENSSATZ:

1. IST DAS WAHR?



2. KANNST DU MIT ABSOLUTER SICHERHEIT WISSEN, DASS DAS WAHR IST?



3. WAS PASSIERT, WENN DU DIESEN GEDANKEN GLAUBST?



4. WER WÄRST DU OHNE DIESEN GEDANKEN?



5. WAS WÄRE EIN POSITIVER GEDANKE, DER DICH UNTERSTÜTZT?