



Impulse für deinen Selbstwert

Sieben Tage. Sieben Themen – die auf dein Selbstwertkonto einzahlen.

Buchung	Wertstellung	Betrag (EUR)
Selbstliebe	täglich	+ 1.000
Grenzen setzen	täglich	+ 1.000
nicht Vergleichen	täglich	+ 1.000
positive Selbstgespräche	täglich	+ 1.000

Selbstwert ist nichts, was du einmal findest und dann nie wieder verlierst.

Er ist wie ein inneres Konto, das sich jeden Tag füllt – oder leert.

Mit jedem Gedanken über dich selbst.

Mit jedem Ja, das du zu dir sagst.

Mit jeder kleinen Geste, in der du dich ernst nimmst – zahlst du stetig darauf ein.

Dieser 7-Wochen-Plan lädt dich täglich ein genau dort kurz hinzuschauen:

In deinen Alltag, in deine Gewohnheiten, in deinen inneren Dialog.

Nicht, um dich zu optimieren – sondern um dich liebevoll zurück in den Mittelpunkt deines Lebens zu holen.

Du brauchst dafür nicht extra viel Zeit und keine besonderen Vorkenntnisse.

Nur den Wunsch, dir selbst ein Stück näher zu kommen –

Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Bereit? Dann nimm dir hier, was du brauchst.

Und denk dran: Jede kleine Entscheidung für dich ist eine Investition in deinen Selbstwert.

Damit auch du ohne Zweifel sagen kannst: "Ich finde mich gut." Punkt.

♡ Liebe Grüße



Hallo! Ich bin Gabi.
Und ich finde mich gut.

	Kommunikation & gesunde Grenzen	Klare Kommunikation auf Augenhöhe braucht keine Rechtfertigungen. Du stärkst deinen Selbstwert, wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst und dich auch verbal abgrenzt.
	Selbstmitgefühl & innerer Dialog	Wie du mit dir selbst sprichst, prägt dein gesamtes Selbstbild. Sei dir selbst und deinem Körper eine liebevolle Begleitung.
	Selbstwahrnehmung & kleine Erfolge	Selbstwert entsteht auch, wenn du siehst, was du leistest – vor allem im Kleinen. Schärfe deinen Blick für das, was gut läuft, und lerne, dich selbst auch für kleine Fortschritt zu würdigen.
	Körper & Energie	Dein Körper ist nicht dein Gegner, sondern oft ein ehrlicher Spiegel. Mit Bewegung, Achtsamkeit und kleinen Ritualen baust du Verbindung und Respekt zu dir selbst auf.
	Selbstwirksamkeit & Gewohnheiten	Wenn du handelst, anstatt nur zu hoffen, wächst dein Selbstvertrauen. Du kannst dir selbst beweisen: Ich bin wirksam – jeden Tag ein Stück mehr.
	Beziehungen & soziale Klarheit	Menschen, die dir gut tun, sind die großen Scheine, die auf dein Selbstwertkonto einzahlen. Spüre nach, wo darfst du einfach nur du selbst sein. Und kläre dein Umfeld, damit du bei dir bleiben kannst..
	Selbstreflexion & Lebensgestaltung	Du lenkst den Blick nach innen – ehrlich, freundlich, ohne Bewertung. Am Ende geht es darum, dein Leben bewusster zu gestalten: aus deiner Mitte heraus, nicht im Außen orientiert.

Drucke dir den Plan am besten aus und hänge ihn für dich gut sichtbar auf.

Wie du diesen **Wochenplan nutzen** kannst:

Option 1: <i>Tägliche Rotation</i>	Option 2: <i>Wochenweise Vertiefung</i>	Option 3: <i>Intuitive Auswahl</i>
Montag = Kommunikation, Dienstag = Selbstmitgefühl, usw. Wähle täglich eine Übung aus dem entsprechenden Bereich.	Widme eine ganze Woche einem Thema und arbeite alle 7 Übungen durch.	Spüre in dich hinein: Welcher Bereich braucht heute deine Aufmerksamkeit?

Du entscheidest, was besser zu deinem Leben passt.

Bewerte deine Erfahrung am Ende des Tages. Du kannst dafür den Skalierungswert 0-10 nutzen oder einen Haken setzen, wenn du etwas umgesetzt hast.

Reflexionsfragen für jede Woche:

- Welche Übung ist mir leicht gefallen?
- Wo habe ich Widerstand gespürt?
- Was hat sich in meinem Selbstwertgefühl verändert?
- Welche Übung möchte ich öfter machen?

MO	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	
 	 	 	 	 	 	

Nutze die Skala von 0-10, um zu reflektieren, wie die Übung bei dir gewirkt hat.
Von 0 = nicht umgesetzt bis 10 = sehr gut gewirkt und trage deine Zahl ein - oder setze einen Haken.

	MO	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
							
							
							
							
							
							
							

Nutze die Skala von 0-10, um zu reflektieren, wie die Übung bei dir gewirkt hat.
Von 0 = nicht umgesetzt bis 10 = sehr gut gewirkt und trage deine Zahl ein - oder setze einen Haken.

Kommunikation & gesunde Grenzen



Impulse für deinen Selbstwert

Montag

1. Sage heute bewusst Nein – ohne dich zu entschuldigen.

Ein Nein darf freundlich und klar sein. Du musst dich nicht erklären, um deine Zeit und Energie zu schützen. Dein Gegenüber darf lernen, dass deine Grenze ernst gemeint ist.

2. Sprich aus, was du brauchst.

Zum Beispiel: „Ich brauche gerade 30 Minuten für mich.“ Wenn du klar formulierst, was dir guttut, hilfst du auch anderen, dich besser zu verstehen.

3. Setze heute eine kleine, aber klare Grenze.

Etwa: „Ich beantworte heute keine beruflichen Nachrichten mehr nach 18 Uhr.“ Indem du deinen Raum schützt, schaffst du auch Platz für Erholung und echte Verbindung.

4. Bitte um Hilfe – ohne lang zu erklären.

Du darfst sagen: „Kannst du mich heute beim Einkaufen unterstützen?“ Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von gesunder Selbstverantwortung.

5. Sage jemandem ein aufrichtiges Dankeschön.

Nenn dabei eine konkrete Handlung: „Danke, dass du gestern zugehört hast – das hat mir gutgetan.“ Ehrliches Danke stärkt Verbindung und macht sichtbar, was dir wichtig ist.

6. Mache jemandem ein ehrliches Kompliment.

Zum Beispiel: „Ich mag, wie ruhig du bleibst, wenn es stressig wird.“ Du trainierst damit nicht nur Wertschätzung, sondern stärkst auch deine eigene Wahrnehmung.

7. Höre jemandem heute ganz aufmerksam zu.

Leg dein Handy weg, schau deinem Gegenüber in die Augen. Echtes Zuhören schenkt Nähe – und ist oft heilsamer als jeder Ratschlag.

Selbstmitgefühl & innerer Dialog



7x7

Impulse für deinen Selbstwert

Dienstag

1. Sag dir einen freundlichen Satz im Spiegel.

Zum Beispiel: „Ich geb mein Bestes, und das zählt.“ Dein Spiegelbild verdient Mitgefühl – jeden Tag, nicht nur an den guten.

2. Schreib dir einen motivierenden Post-it und platziere ihn sichtbar.

Am Laptop, Kühlschrank oder Spiegel – ein kurzer Satz, der dich liebevoll erinnert: Du bist auf deinem Weg. Und du machst das gut.

3. Wenn du dich kritisierst, halte inne und frage: Muss das so hart sein?

Oft übernehmen wir einen strengen Ton, ohne es zu merken. Sprich mit dir selbst geduldig und freundlich, so wie mit anderen Menschen auch.

4. Sprich deine Gedanken laut aus, als würdest du sie erklären.

Du bekommst sofort mehr Klarheit über deinen inneren Tonfall. Und vielleicht merkst du: Vieles klingt von außen gar nicht mehr so überzeugend.

5. Gib deinem inneren Zweifler einen Namen – und sag: Ich hör dich, aber...

Wenn du innere Stimmen benennst, werden sie greifbarer. Du kannst dann bewusst entscheiden, wessen Stimme du heute folgen willst – und wessen nicht.

6. Erinnere dich an eine Situation, die du gut gemeistert hast.

Was hat dir damals geholfen? Diese Ressourcen trägst du heute noch in dir – manchmal braucht es nur einen Moment, um sie wieder wachzurufen. Schreibe es am besten gleich auf.

7. Schreibe dir selbst eine kurze Dankesnotiz.

Du bist jeden Tag da, kämpfst, sorgst, gibst dein Bestes. Das verdient Anerkennung – nicht nur von anderen, sondern auch von dir selbst. Und wenn dir noch jemand einfällt – verstecke eine Dankesnotiz an diese Person z.B. in deren Jackentasche.

Selbstwahrnehmung & kleine Erfolge



7x7

Impulse für deinen Selbstwert

Mittwoch

1. Notiere drei Dinge, die du heute geschafft hast.

Ganz egal wie klein – alles, was du getan hast, zählt. Erfolge sind nicht nur große Meilensteine. Sie entstehen jeden Tag – in deiner Haltung, deinem Tun, deinem Dranbleiben.

2. Denk an etwas, worauf du in letzter Zeit stolz warst.

Halte das Gefühl bewusst fest. Stolz ist keine Eitelkeit, sondern Anerkennung deiner Entwicklung – und eine Quelle innerer Kraft. Wo im Körper fühlst du es am meisten?

3. Lobe dich bewusst – laut oder schriftlich.

Sag dir zum Beispiel: „Ich bin drangeblieben, obwohl es schwer war.“ Wenn du dich selbst anerkennt, stärkst du dein Selbstbild langfristig. Lobe dich auch für den Weg, nicht nur für das Endergebnis.

4. Leg eine „Ich hab’s geschafft“-Liste an.

Fang heute damit an – mit einem kleinen, konkreten Punkt. Solche Listen helfen dir, dich an deine eigene Kraft zu erinnern und Erfolge sichtbar zu machen.

5. Gönn dir eine Mini-Belohnung für etwas, das du erledigt hast.

Ein kurzer Spaziergang, eine Tasse Tee, eine Musikpause. Du darfst dir signalisieren: Mein Einsatz wird gesehen – auch von mir selbst.

6. Schreib auf, was dir heute leicht gefallen ist.

Leichtigkeit ist ein Zeichen dafür, dass du etwas verinnerlicht hast. Auch das ist Entwicklung – und verdient deine Aufmerksamkeit.

7. Vergleiche dich nur mit deinem früheren Ich.

Was war vor einem Jahr schwer, das heute selbstverständlich ist? Daran erkennst du: Du bist auf dem Weg – und du kommst voran. Wer warst du vor fünf Jahren?



Donnerstag

1. Bewege dich heute zehn Minuten bewusst – egal wie.

Ob tanzen, strecken, spazieren oder Yoga: Es geht nicht darum, wie es aussieht, sondern wie es sich anfühlt. Dein Körper ist kein Projekt – er ist ein Partner.

2. Gehe barfuß – drinnen oder draußen.

Spüre bewusst den Untergrund, die Temperatur, die Struktur. Diese einfache Übung bringt dich raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper. Vielleicht ist es sogar Zeit für ein erstes Paar Barfußschuhe?

3. Mache eine einfache Atemübung – drei Minuten.

Lege deine Hände auf den Bauch und atme dorthin auf 4 ein. Dann atme bewusst und langsam auf 8 aus. Dein Atem ist immer da – er kann dich in jedem Moment zurück zu dir holen.

4. Stelle dich für zwei Minuten in eine Power-Pose.

Füße hüftbreit, Hände in die Hüften, Blick geradeaus. Vielleicht stellst du eine Superheldin oder einen Superhelden nach. Diese Haltung wirkt nach innen – und verändert dadurch auch dein Auftreten nach außen.

5. Spüre in dich hinein: Wo fühlst du heute Müdigkeit?

Nimm diese Signale ernst – sie sind keine Schwäche, sondern Hinweise auf dein aktuelles Energielevel. Vielleicht hilft dir kurzfristig ein Powernap? 15–20 Minuten sind ideal.

6. Bedanke dich innerlich bei deinem Körper.

Wähle einen Teil – deine Hände, dein Rücken, dein Herz – und richte deine Aufmerksamkeit dorthin. Wertschätzung wirkt, auch wenn sie leise ist. Schicke ein paar Atemzüge dorthin.

7. Führe eine Alltagshandlung heute ganz langsam aus.

Zähneputzen, duschen, anziehen – mach es langsamer als sonst. Achtsamkeit beginnt oft in den scheinbar nebensächlichen Momenten. Oder gehe den Flur heute nur ein Ausfallschritten entlang.

Selbstwirksamkeit & Gewohnheiten



Impulse für deinen Selbstwert

Freitag

1. Erledige heute eine Sache, die du schon länger vor dir herschiebst.

Such dir etwas Kleines aus, das du leicht abschließen kannst. Das Gefühl von „Ich hab das geschafft“ ist ansteckend – im besten Sinne.

2. Räume eine Ecke, Schublade o.ä. auf.

Stelle dir einen Timer. Entweder mit Stoppuhr, um zu sehen, wie lange die Aufgabe wirklich gedauert hat. Oder setze dir ein Zeitlimit z.B. 25 Minuten.

3. Triff eine Entscheidung – auch wenn sie klein ist.

Ob Mittagessen oder Wochenendplanung – du zeigst dir selbst damit: Ich darf bestimmen. Selbstwirksamkeit wächst durch Übung.

4. Führe eine Aufgabe heute ganz zu Ende – ohne Ablenkung.

Multitasking raubt Energie und du bist schneller, wenn du eines nach dem anderen machst. Ein klares Ende gibt dir das Gefühl: Ich bin handlungsfähig und strukturiert.

5. Notiere all deine Gewohnheiten – nur die guten.

Du hast vermutlich mehr Routinen, als du denkst. Und diese zu kennen, bedeutet, dass du leichter eine neue Gewohnheit daran anknüpfen kannst.

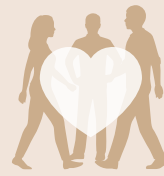
6. Ersetze das Wort müssen durch dürfen.

Du musst gar nichts, denn du darfst dich immer wieder bewusst entscheiden, was deine nächste Handlung ist. Vielleicht hilft manchmal auch das Ersatzwort: wollen.

7. Plane etwas, worauf du dich morgen freuen kannst.

Ein gutes Frühstück, ein Spaziergang, ein Moment für dich. Vorfreude ist ein Geschenk an dein Zukunfts-Ich.

Beziehungen & soziale Klarheit



7x7

Impulse für deinen Selbstwert

Samstag

1. Rufe jemanden an, mit dem du lange nicht gesprochen hast.

Nicht aus Pflicht, sondern weil du neugierig bist, wie es ihm, ihr oder they geht. Beziehung lebt von kleinen Zeichen der Verbundenheit.

2. Mache heute jemandem ein echtes Kompliment.

Nicht über Äußerlichkeiten, sondern über eine Eigenschaft: „Ich schätze deine Ruhe“ oder „Dein Humor tut gut“. Ehrliche Anerkennung berührt und du fokussierst dich aufs Positive.

3. Spüre hin: Wo fühlst du dich oft nicht gesehen?

Wie gehst du damit um? Dein Wunsch nach Verbindung ist berechtigt. Kommt nichts zurück, darfst du Grenzen setzen, denn nichts sollte dich dauerhaft erschöpfen.

4. Sage heute, was du wirklich denkst – ohne dich zu rechtfertigen.

Klarheit muss nicht hart sein. Fällt dir das schwer, dann formuliere einfach für dich eine schriftliche Version. Du brauchst sie ja nicht weiterzugeben.

5. Sage Danke – aus echtem Gefühl, nicht aus Höflichkeit.

Nimm dir einen Moment, bevor du es sagst. Und nenne, wofür du dankbar bist. Das macht dein Dank ehrlich und verbindend. Kannst du den Weg anerkennen oder nur das Endergebnis?

6. Erwinnere dich an Menschen, bei denen du dich sicher fühlst.

Schreibe mindestens drei Namen auf. Vertraute Verbindungen sind ein inneres Netz – und manchmal vergisst man, wie tragfähig es ist.

7. Mache dir bewusst: Du musst niemandem etwas beweisen.

Du musst weder leisten oder dich anpassen, um geliebt zu werden. Du bist liebenswert – auch dann, wenn du einfach nur bist.

Selbstreflexion & Lebensgestaltung



7x7

Impulse für deinen Selbstwert

Sonntag

1. Schaue zurück: Was hat dir in dieser Woche gutgetan?

Notier dir mindestens drei Dinge, die dich gestärkt, gefreut oder berührt haben.
So wächst dein Gespür für das, was dir wirklich guttut.

2. Frag dich: Was wünsche ich mir für die kommende Woche?

Denk nicht in To-do-Listen, sondern in Gefühlen: mehr Leichtigkeit, Klarheit, Nähe?
So wird dein Alltag wieder zu deinem Raum.

3. Stell dir vor: In einem Jahr dankst du deinem heutigen Ich. Wofür?

Diese Zukunftsperspektive bringt dich sofort in Verbindung mit dem, was dir wirklich wichtig ist. Und sie zeigt dir: Jeder kleine Schritt zählt.

4. Formuliere einen Wunsch an dich selbst – freundlich und offen.

„Ich wünsche mir mehr Vertrauen in mich“ oder „Ich wünsche mir Zeit zum Spüren“. Solche Sätze öffnen, statt zu drängen.

5. Male oder skizziere dein Selbstwertkonto.

Wie sieht es aktuell aus? Wie ist der Kontostand? Sei kreativ und verschönere die positive Seite deines Kontos mit Mustern oder anderen Zeichnungen. So kannst du noch tiefer ins Positive eintauchen.

6. Mach dir klar, was du loslassen möchtest.

Ein Vorwurf, ein Gedanke, ein inneres Muss. Es geht nicht ums sofortige Wegwerfen – sondern ums Anerkennen: Ich darf wählen. Du kannst es auch auf einen Zettel schreiben und dann rituell z.B. in klitzekleine Stücke reißen.

7. Ziehe heute eine aktuelle, ehrliche Lebensbilanz – ganz ohne Bewertung.

Was läuft rund? Was fehlt dir in den unterschiedlichsten Lebensbereichen? Was wünschst du dir neu? Wenn du dazu tiefer eintauchen willst, findest du eine passende Meditation und ein "Bilanzformblatt" auf www.gabriele-golling.de/lebensbilanz

Hallo! Ich bin Gabi. Und ich finde mich gut.



Gabriele Golling
Mentaltraining mit Herz und Verstand

Für diesen Satz habe ich 47 Jahre gebraucht.
Und das, obwohl ich selbst schon **lange als Trainerin und Coachin unterwegs** bin.

Doch man muss ja nicht jeden Fehler selbst machen, um daraus zu lernen. Und daher gebe ich meine Erfahrung und Wissen an **Menschen** weiter, die **Lust haben** ebenfalls noch **viel mehr** und viel tiefer **bei sich selbst anzukommen**.

Als Mentaltrainerin und Coachin für Selbstwert und bewusste Veränderung, begleite ich Menschen, die spüren: Irgendetwas in mir braucht Raum – **mehr Klarheit, mehr Selbstbestimmung, mehr ich**.

Viele meiner Klient*innen haben sich jahrelang angepasst, funktioniert, für andere gesorgt. Sie sind reflektiert, oft hoch engagiert – und trotzdem im Innersten erschöpft, unsicher oder orientierungslos. Vielleicht erkennst du dich darin wieder.

Was ich tue, ist **kein Hochglanz-Coaching** mit immer positiven Vibes. Kein Höher-Schneller-Weiter. Ich arbeite mit Menschen, die bereit sind, ehrlich hinzusehen. Die **wissen wollen, was in ihnen steckt** – und wie sie das Leben können, ohne sich dabei zu überfordern.

In meiner Arbeit verbinde ich effektives **Mentaltraining** mit wissenschaftlich fundierten Methoden der **Persönlichkeitsentwicklung** und die Kraft der **Selbstreflexion**. Dabei ist mir wichtig, dass alles alltagstauglich bleibt. Kein Blabla, keine Esoterik – sondern echte Veränderung, Schritt für Schritt, in deinem Tempo. Eben **Breiter-Tiefer-Bewusster**.

Du musst bei mir nicht perfekt sein, um ernst genommen zu werden. Du darfst ankommen – mit deinen Fragen, Zweifeln und mit allem, was dich ausmacht. Denn ich bin überzeugt: **Selbstwert entsteht dort, wo du dir selbst wieder glaubst**. Und wo du beginnst, dich nicht länger zu verurteilen – sondern zu begleiten.

Wenn du magst, gehe ich diesen Weg gern ein Stück mit dir gemeinsam.

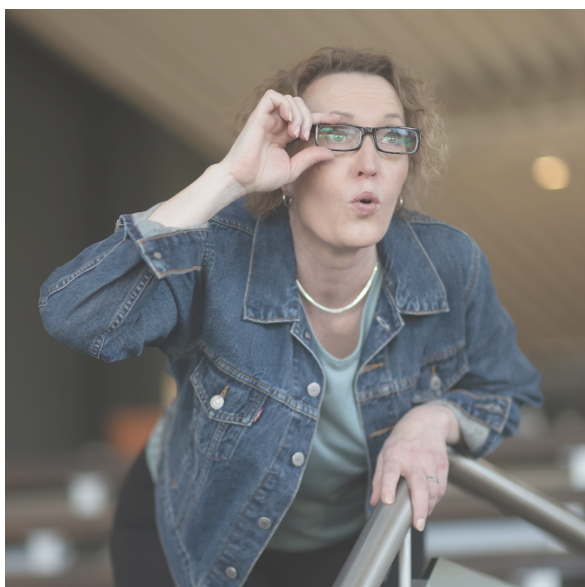


♡ liche Grüße Gabi

www.gabriele-golling.de



Gabriele Golling
Mentaltraining mit Herz und Verstand



Dein Selbstwertkonto wächst durch kleine, tägliche Einzahlungen. Jede liebevolle Geste zu dir selbst ist ein Schritt in Richtung eines erfüllteren Lebens.

Und wenn du **noch Breiter-Tiefer-Bewusster** weitergehen willst, dann findest hier ein paar Inspirationen.

1:1 Coaching

Individuelle Begleitung – vertraulich, ehrlich, auf den Punkt. Für alle, die spüren: Ich brauche einen geschützten Raum, um mich neu zu sortieren und alte Muster zu durchbrechen. In Kombination mit einem wissenschaftlich anerkannten Persönlichkeitprofil.

<https://gabriele-golling.de/mentalcoaching-fuer-privatpersonen>

Onlinekurs „Hol dir deine Krone zurück“

Ein begleiteter Prozess für Menschen, die raus aus dem Funktionieren und rein in ein selbstbestimmtes Leben wollen – mit klarer Struktur, stärkenden Impulsen und echtem Tiefgang. Dauer: 12-Wochen – begleitet oder auch als Version zum allein lernen.

<https://gabriele-golling.de/kronenkurs/>

Blog - Selbstwert-Magazin

Tiefergehende Artikel für Persönlichkeitsentwicklung und wertvolle Impulse für mehr Selbstwert.

<https://gabriele-golling.de/blog-selbstwert-mentale-staerke/>

Newsletter mit Herz und Haltung

Einmal pro Woche bekommst du stärkende Impulse, Reflexionsfragen und ehrliche Gedanken zum Selbstwert – direkt in dein Postfach.

<https://gabriele-golling.de/newsletter/>