

# Workbook

MINIKURS [Nein sagen lernen]



Selbstvertrauen für Frauen

## Herzlich Willkommen,

super, dass Du etwas ändern möchtest!

Nur der Wille reicht aber leider nicht aus...

Du willst auch Taten folgen lassen, sonst hättest Du Dich ja nicht für den Minikurs angemeldet!

Damit es Dir leichter fällt, habe ich passend zu meinem Minikurs [Nein sagen lernen] dieses kleine Workbook entworfen.

Nutze es: schreibe rein, male auf die Rückseite, werfe es gegen die Wand, wenn Du nicht weiter kommst!

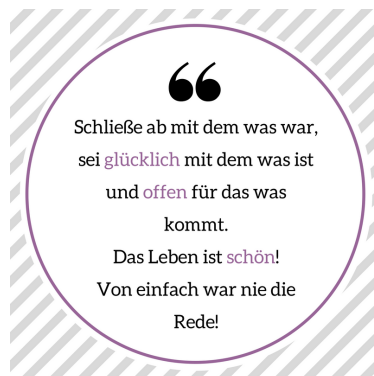
Aber lasse es nicht unausgedruckt auf Deinem PC oder ausgedruckt in der Schublade liegen ;-)

Du kannst den Minikurs auch mehrmals durchmachen und immer wieder sehen, was Du vorher notiert hast.

Ich hoffe, dass es Dir die Umsetzung erleichtert!

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg dabei!!!

Deine Julia von Selbstvertrauen für Frauen



## Tag 1: Warst Du schon immer eine "Ja- Sagerin"?

Überlege mal: warst Du als Kind eher eine Ja- Sagerin oder eine kleine "Rebellin"?



### Zusatzübung:

Du willst Dich ja positiv auf die nächsten Tage einstimmen und deshalb ist heute Lächeln angesagt!

Du lächelst Dich überall an, wo Du Dich siehst.

- Im Badezimmerspiegel,
- Schau im Auto vor der Abfahrt in den Innenspiegel und lächle,
- Wenn Du mit der Bahn fährst, dann sieh aus dem Fenster und lächle,
- Wo auch immer sich Dein Gesicht spiegelt, Du lächelst Dich an.

Fühlt sich sonderbar an?

Nur am Anfang ;-)

## MINIKURS [Nein sagen lernen]

Wenn Du total motiviert bist, machst Du zu Hause noch ein paar „Power-Posen“ vor dem Spiegel:

Du kennst sicherlich **wonderwoman!**?

Die Pose geht so:

Stelle Dich vor den Spiegel, aufrechte Haltung, Arme in die Hüfte stemmen, tief einatmen und sich fühlen, als könntest Du Bäume ausreißen, zwar keine Mammutbäume, aber zumindest eine Eiche ;-)

Oder:

**Marathon- Siegerin:**

Die Arme in die Höhe, Brust raus, Blick nach oben.

Du bist total happy, dass Du diese Lauferei hinter Dir hast und in die Zielgerade einläufst.

Kennst Du noch eine Pose, die Dir richtig Power gibt?

Dann los!

Hast Du den Motto- Tag und die Power- Posen gemacht?

Wie hast Du Dich danach gefühlt?



## Tag 2: Dein Warum

Wo werde ich in Zukunft häufiger Nein sagen? (Familie, Freunde, Kinder, Job, Hobby, Ehrenamt usw.)



-Wie wird sich mein Leben dadurch verändern?

-Was werde ich als positiv empfinden und welche negativen Konsequenzen befürchte ich?



## MINIKURS [Nein sagen lernen]

-Was werde ich mit der neu gewonnenen Zeit anfangen? (Diese Zeit wird gewonnen, wenn man z.B. auf Bitten mit Nein antwortet).



- Wie werde ich mich dann fühlen? - Wie werden mich Andere sehen?



# MINIKURS [Nein sagen lernen]

Tag 3: Mein Mut- machendes Motto/ mein Spruch:



Motivationsposter:



- *Nein sagen lernen* -



[www.selbstvertrauen-fuer-frauen.de](http://www.selbstvertrauen-fuer-frauen.de)

## Tag 3: Ein paar kleine Übungen

- Wie waren Deine Gedanken während der Übungen?
- Wie hast Du Dich gefühlt?



- Wie würdest Du die Reaktion der Menschen beschreiben?





## Tag 4: Ja, ich will!

Vervollständige:

- Ich will Nein sagen können, um....



- Ich will Nein sagen können, damit...



## MINIKURS [Nein sagen lernen]

- Ich möchte Nein sagen, weil ich verstanden habe, dass ich dann besser...



Tag 5: Nein zu sagen, bedeutet Ja zu Dir selbst zu sagen!

Was gönnst Du Dir zum Abschluss dieses Minikurses? Z.B:

- ein leckeres Eis,
- eine Yogastunde,
- eine Massage,
- einen Spaziergang,
- ein Telefonat mit der besten Freundin etc.



# MINIKURS [Nein sagen lernen]

Vertrag mit mir selbst:

Ich verpflichte mich hiermit, in den nächsten \_\_\_\_ Wochen weiter zu üben.

Ich möchte jede Woche min. \_\_\_\_ Mal selbstbewusst Nein sagen.

Ich habe folgende Person über mein Vorhaben informiert:

-----

Sollte ich vertragsbrüchig werden, so habe ich mir diese "Strafe" ausgedacht:



A grey rectangular area with horizontal lines for writing. In the top left corner, there is a purple icon of a notepad with a pencil.

Wenn ich die Bedingungen des Vertrages erfülle, so werde ich mich mit Folgendem belohnen:



A grey rectangular area with horizontal lines for writing. In the top left corner, there is a purple icon of a notepad with a pencil.

Ort, Datum:

Unterschrift: