



SELBSTVERTRAUEN  
FÜR FRAUEN

Authentisch  
sein ohne Angst:

So wirst Du  
endlich wieder



Du selbst!



# Authentisch sein ohne Angst: So wirst Du endlich wieder Du selbst!

3 Situationen oder Bereiche, in denen Du Dich sehr verstellst. Z.B. bei einer Freundin, Deinem Partner, auf der Arbeit, im Restaurant etc.:

- 1.
- 2.
- 3.

3 Situationen oder Bereiche, in denen Du Dich NICHT verstellst:

- 1.
- 2.
- 3.



# Authentisch sein ohne Angst: So wirst Du endlich wieder Du selbst!

Wie bist Du, wenn Du Dich nicht verstellen musst?

Wie warst Du, als Du Dich nicht verstellen musstest (z.B. als Kind oder Jugendliche)? Was hast Du damals gerne gemacht?

Authentisch sein ohne Angst: So wirst Du endlich wieder Du selbst!



## SELBSTVERTRAUEN FÜR FRAUEN

Entscheide Dich **jede Woche** bewusst für mindestens **ein Ereignis**, bei dem Du Dein wahres ICH zeigst und richtig authentisch bist. Notiere es hier und auch, wie es sich angefühlt hat. Halte 7 Wochen durch!

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |