

*Dein Inspirations-Booklet  
zur 13 Tage  
unwiderstehlich weibliche  
Challenge  
mit allen Übungen*



## *Herzlich Willkommen,*

am ersten Tag unserer „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“! So genial, dass du dabei bist! Ich freue mich riesig auf 2 unvergessliche Wochen mit dir, die dein Leben verändern werden!

Mein Name ist Brigitta Tauch und ich habe „unwiderstehlich weiblich“ für DICH kreiert, damit du deine Weiblichkeit noch mehr entdecken, deine innere Kraft und Weisheit finden und unglaublich viel Spaß mit anderen Frauen haben kannst! Denn wenn du ganz bei dir selbst und in Verbindung mit anderen Frauen bist, kannst du ganz leicht deine Träume realisieren und Wunder wahr werden lassen!

Unser erstes Thema ist mir ein besonderes Anliegen, da es so unglaublich wirkungsvoll ist. Es geht um ein Morgenritual.

### **Morgenritual? Was ist das?**

Ein Morgenritual ist ein Ritual, mit dem du in den Tag startest - und zwar noch bevor du irgendetwas anderes machst. Das ist so so so wichtig, denn wenn du dir das nicht fix vornimmst, bist du ganz schnell abgelenkt und plötzlich ist keine Zeit mehr für ein Morgenritual.

Du kennst das bestimmt.

### **Warum ist mir dieses Morgenritual so wichtig?**

So wie du in den Tag startest, so verläuft meistens dein ganzer Tag. Und im Endeffekt in weiterer Folge dein ganzes Leben.



# „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 1

## Stell dir vor:

Dein Wecker läutet um 6.30 - du wälzt dich eine viertel Stunde hin und her, bis du dich aufraffst und aufstehst. Als erstes drehst du den Radio auf. Nachrichten. Belastende Ereignisse aus der ganzen Welt trudeln auf dich ein. Du fühlst dich leer, hilflos, gestresst. Nimmst dein Handy und checkst deine Mails und surfst auf Facebook. Du liest Nachrichten, die dir absolut keine Freude bereiten. Schlecht drauf, wie du jetzt bist, kochst du dir lieblos einen Kaffee und trinkst ihn. In der Zwischenzeit wacht dein Kind auf und nörgelt, dass es heute nicht sein Lieblingsfrühstück gibt. Vielleicht bist du sogar deinem Kind oder Mann gegenüber gereizt und würdest am liebsten gleich wieder zurück ins Bett.

Du siehst, wie die Zeit vergeht und weißt, du schaffst es unmöglich pünktlich zu deinem Termin.

Ich möchte dir da jetzt die weiteren Details ersparen - du hast bestimmt eine Idee davon, wie so ein Tag weiter verlaufen könnte.

## Oder:

Du stellst deinen Wecker eine halbe Stunde früher. 6.00. Gut gelaunt springst du aus dem Bett, weil du dich so sehr auf die Zeit mit dir selbst freust. Du gehst ins Bad und hörst deine Lieblingsmusik. Während du zu den Songs tanzt, machst du dich fertig für den Tag. Vielleicht magst du eine erfrischende Dusche nehmen, vielleicht möchtest du dich schminken. Danach suchst du dir eine Sache aus, die dir richtig, richtig Freude bereitet:

Du könntest 10 Minuten meditieren, ein paar Yogaübungen machen (ich liebe Sonnengrüße) oder in einem der tollen Bücher lesen, die in deinem Regal stehen, oder ein paar Minuten wild abtanzen, oder schreiben - das sogenannte Journaling ist dafür allerbestens geeignet. Dabei schreibst du kurz und knackig ein paar Dinge für dich auf, die dich in einen guten inneren Zustand bringen. z.B.: Wofür bin ich dankbar? Wie kann ich meinen Tag heute genial machen und vielleicht auch noch die eine oder andere positive Affirmation.

In Wahrheit ist alles geeignet, was dich näher zu dir, in deine Kraft bringt oder so richtig Spaß macht.

Danach geht es dir so richtig gut und du freust dich auf den Tag. Du weißt, in ein paar Minuten wird auch der Rest der Familie aufstehen und nutzt die Zeit, um dir eine gute Tasse Kaffee oder Tee zu kochen.



# „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 1

Ein Blick auf die Uhr - noch genug Zeit, um alles fertig zu machen und entspannt zu deinem Termin zu fahren.

## Na, wenn du die Wahl hättest - für welche Variante würdest du dich entscheiden?

Die gute Nachricht: Du hast die Wahl!

Der Punkt ist nämlich, die viertel oder halbe Stunde, die du früher aufstehst, rechnet sich hundertfach. So viel können dir ein paar Minuten mehr Schlaf niemals bringen.

Kurz zusammengefasst bedeutet also ein Morgenritual, dass du dir als allererstes, Zeit für dich selbst nimmst.

Das ist erstmals vielleicht ungewohnt für dich.

Und ja, ich höre da schon so manche Mama sagen: Klingt ja alles recht und schön - aber bei mir geht das nicht. Das lass ich hier nicht gelten.

Wenn das so ist und dir dein innerer Quälgeist versucht klarzumachen, was alles nicht geht, dann frage dich:

- ♥ WIE kann das für mich möglich werden?
- ♥ WIE kann ich es organisieren, dass ich ein Morgenritual integrieren kann?

Wenn du gut auf dich selbst schaust, wenn du in Kontakt bist mit deiner inneren Kraft und Freude, dann geht alles leichter und du kannst viel besser für andere da sein. Wenn du leer bist, energie- und freudlos, dann funktioniert das nicht.

## Wahrscheinlich interessiert dich auch, wie mein Morgenritual aussieht:

Bei mir wechselt das immer wieder einmal und hat sich vor allem auch sehr verändert, seit ich Mama bin, weil ich morgens einfach nicht mehr so viel Zeit habe und ich den Schlaf einfach auch noch mehr brauche als früher.

Das heißt, ich habe mehrere Varianten und wähle, je nachdem, was passt. Es gibt Tage, da ist fällt mein Morgenritual kürzer aus. Und es gibt Tage, da da kann ich mir auch etwas mehr Zeit für mein Ritual lassen.

Ich erzähl dir jetzt mal, was ich fast immer mache: Gleich nach dem Aufstehen trinke ich ein Glas Wasser, gehe ins Bad und richte mich für den Tag.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 1

Währenddessen höre ich Musik oder denke an meine große Vision, oder an die Dinge, die ich an diesem Tag leben möchte. Ich umgebe mich also gedanklich mit all dem Schönen, das auf mich wartet.

Dann richte ich mir zur Zeit einen „Reinigungsdrink“ mit Curcuma und Zitrone. Danach mache ich 10-15min Yogaübungen und nach einem Frühstück bin ich ready für den Tag!

Auch mir passiert es hin und wieder, dass ich kein Morgenritual mache, und es fühlt sich einfach nicht gut an. Ich merke den Unterschied SOFORT.

Wenn ich mit meinem Morgenritual in den Tag starte, dann bin ich gleich am Morgen ganz bei mir und freue mich auf den Tag. Alles ist leichter, bunter, liebevoller und schöner. Und: Darauf willst du doch nicht freiwillig verzichten, oder?

Denk daran, du profitierst am meisten davon, wenn du voll mit dabei bist und dich mit ganzem Herzen einbringst.

Du machst dir selbst das größte Geschenk, wenn du die Impulse auch tatsächlich ausprobierst! Indem du voll mitmachst, gibst du dir selbst die Chance, jeden Tag noch unwiderstehlich weiblicher zu werden!

Alles Liebe und bis morgen – ich freue mich auf dich,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Notiere hier, wie dein Morgenritual für morgen aussieht:

Und hier kannst du noch deine Ideen sammeln, falls du auch mal andere Dinge in der Früh ausprobieren möchtest:

Angenommen, du nimmst dir ab morgen Zeit für dein Morgenritual, was könnte sich in den nächsten Wochen in deinem Leben verändern?



### *Hallo meine Liebe,*

herzlich Willkommen am zweiten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. So schön, dass du auch heute wieder hier bist! Du machst dir selbst ein riesiges Geschenk damit. Wie ist es dir mit deinem ersten Morgenritual gegangen?

Nachdem du heute so positiv in den Tag gestartet bist, bist du bestimmt bereit für den nächsten Impuls! Heute geht es um die Themen Natur, Zeit in der Natur verbringen und auch eine Symbolsuche in der Natur.

#### Warum die Natur so wichtig für mich und uns ist:

Ich liebe die Natur. Ich verbringe so unglaublich gern Zeit draußen, dass es mir schwer fällt das in Worte zu fassen.

Das ist auch einer der für mich allergrößten Vorteile meiner Selbstständigkeit: Ich kann mir einerseits Pausen in der Natur einteilen und andererseits auch draußen arbeiten, wann immer es möglich ist.

Ich kann in der Natur zu mir finden, auftanken, Kraft schöpfen, bekomme Inspirationen und auch Antworten auf meine Fragen. Für mich ist es einfach magisch. Deine Seele, dein Herz, dein Körper - die Natur ist für jeden Teil von dir, für jeden Bereich wichtig!

#### Bewusst in der Natur sein:

Wenn wir eine ruhige Zeit in der Natur verbringen und uns ganz einlassen, dann bekommen wir direkten Zugang zu dem unbewussten Teil in uns, der oft viel kreativere Antworten für uns bereithält als der bewusste Teil.

Die heutige Challenge-Aufgabe für dich ist es, Zeit in der Natur zu verbringen. Nimm dir Zeit für einen schönen Spaziergang und nimm ganz bewusst die Schönheiten unserer Erde wahr. Da warten so viele Wunder darauf entdeckt zu werden.

Schau einfach, wohin es dich treibt - möglichst ohne Plan. Lass dich einfach führen. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, am besten querfeldein. Sei ganz offen, wo es dich hinzieht - vielleicht fernab von „ausgetretenen Wegen“. Natürlich ist es genial, wenn du deinen Spaziergang ausdehnen kannst, doch auch wenn es nur ein paar Minuten sind, die du dir für dich selbst nimmst und in welchen du dich bewusst mit den Schönheiten der Natur verbindest, macht es einen riesigen Unterschied. Es muss nicht immer gleich eine Stunde sein.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 2

### Dein Symbol findet den Weg zu dir:

Aktiviere bewusst alle deine Sinne. Was siehst, hörst, riechst, spürst, schmeckst du? Nimm so bewusst wie möglich wahr.

Und lass dich heute von einem Symbol in der Natur finden. Du brauchst nicht danach zu suchen, es wird da sein und du wirst wissen, dass genau das dein Symbol ist.

Es sollte etwas sein, das dich die nächsten 2 Wochen begleitet - ein Symbol für deine unwiderstehliche Weiblichkeit. Ein Symbol für die Reise, auf die du dich mit dieser Challenge gemacht hast.

Vielleicht ein Stein, ein Ast, ein Zapfen, ein Blatt oder was auch immer dich findet und sich für dich richtig anfühlt. Was liegt für dich auf dem Weg? Was spricht dich an?

Du kannst dich dann auch selbst fragen: „**Inwiefern unterstützt mich dieses Symbol auf meinem unwiderstehlich weiblichen Weg?**“ Und ganz neugierig sein, welche Antworten dir geflüstert werden.

Je nach Größe deines Symbols: Lege es entweder gut sichtbar an einen Ort, an dem du dich häufig aufhältst, oder trage es bei dir. Spüre die Kraft, die in dem Symbol steckt. Es ist ein Reminder für dich. Eine Erinnerung daran, auf welchem wundervollen Weg du dich gerade befindest!

Und Denk dran: du profitierst am meisten davon, wenn du dich mit ganzem Herzen einbringst.

Wenn du die Videos nicht nur anschaust, sondern die Impulse auch tatsächlich ausprobierst, dann hat diese Challenge das Potential, dein Leben zu verändern und jeden Tag noch unwiderstehlich weiblicher zu werden!

Wir sehen uns morgen wieder! Bis dahin:

Alles Liebe und bis morgen – ich freue mich auf dich,

*Brigitta*





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Hier kannst du dein Symbol beschreiben – wie riecht es für dich, wie fühlt es sich für dich an, wie sieht es für dich aus:

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a green dress and a crown, serving as a background for the first text box.

Warum, glaubst du, ist genau dieses Symbol für dich und deinen Weg in der „unwiderstehlich weiblich“-Challenge wichtig?  
Was kann dir das Symbol schenken oder lernen:

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a green dress and a crown, serving as a background for the second text box.



### *Hallo du Schöne,*

herzlich Willkommen am dritten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. Ich freue mich riesig, dass du dabei bist!

Schon Tag 3 auf dieser unwiderstehlich weiblichen Reise - \*juhuuuu\*

#### Die ersten zwei Tage:

Wahrscheinlich hast du für dich schon eine wundervolle neue Routine am Morgen gestartet und irgendwo liegt auch dein Symbol aus der Natur, das dich auf deiner unwiderstehlich weiblichen Reise unterstützt und dich erinnert an das wirklich Wesentliche.

Wenn du jetzt nicht weißt, wovon ich spreche, dann schau dir gleich die ersten beiden Videos an. Die Übungen der Challenge sind zwar nicht aufeinander aufbauend, aber sehr liebevoll für dich ausgewählt, also lass dir keine davon entgehen!

#### Ich habe eine wichtige Frage an dich:

Sag mal, wie sieht es eigentlich bei dir mit deiner Pausengestaltung aus? Ganz egal ob du Mama oder Businessfrau oder beides bist. Im Tagesverlauf - wie oft und wie viel Zeit nimmst du dir für dich selbst? Ganz in Ruhe? Ohne Störung?

Wenn ich dich richtig einschätze, dann zu wenig. Oder vielleicht gar keine Pause? Wir Frauen haben die Tendenz oft für alle anderen da zu sein, alles zu organisieren, was wichtig ist und nebenbei auch noch Ordnung zu halten. Da bleibt dann keine Zeit mehr für dich selbst.

**Hmmm. Nur: Wo führt das hin?**



### Warum brauchst du Pausen?

Ich habe es am ersten Tag unserer gemeinsamen Reise schon kurz angesprochen: Das Wichtigste ist es, dass du glücklich und zufrieden bist. Dass es dir gut geht. Dass du ankommst bei dir selbst. Denn dann - und nur dann - strahlst du das nach außen und kannst dein Leben genießen, Spaß haben, viel weiterbringen und auch für andere da sein. „Zuerst ich“ könntest du dazu auch sagen - und glaub mir, wenn dein Umfeld bemerkt, wie du dich veränderst, wenn du gut auf dich selbst schaust, kann es passieren, dass sie dich sogar darum bitten.

Stell dir mal vor, was alles möglich wäre, wenn du mehr Spaß und weniger Druck hättest ... Und? Welche Bilder tauchen da bei dir auf?

### Vielleicht interessiert dich auch, wie das bei mir ist:

Wenn ich nicht auf mich schaue, werde ich grantig und darunter leidet dann vor allem mein Kind. Dann kann es auch gut sein, dass mich Sohnemann sehr nachdrücklich darauf hinweist, dass ich mir etwas Zeit für mich nehme. Er ist ja auch von Anfang an damit aufgewachsen und weiß wie viele wunderbare Stunden wir miteinander verbringen, wenn Mama fit ist und ganz in ihrer Mitte. Zu lange soll die Pause aber aus seiner Sicht natürlich auch nicht sein...

Super, dass du mit so viel Elan dabei bist!

Alles Liebe und bis morgen,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Hier kannst du notieren, wie du deine Pausen gestalten, so, dass sie dir am meisten Kraft schenken:

A large, faint illustration of an angel's wing and a woman in a green dress with a crown, serving as a background for the dotted-line box.

Stell dir vor, du kannst jeden Tag Pausen einplanen und für dich sorgen – was kann sich für dich ändern:

A large, faint illustration of an angel's wing and a woman in a green dress with a crown, serving as a background for the dotted-line box.



## *Hallo meine Liebe,*

herzlich Willkommen am vierten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. So schön, dass du auch heute mit dabei bist!

Bestimmt hast du gestern Zeit gefunden, dir eine ganz angenehme Pause zu gönnen. Heute lernst du eine besonders schöne geführte Meditation kennen, mit der du jederzeit und schnell ganz bei dir ankommst. Für zukünftige Pausen kannst du auch gern diese Meditation nutzen.

Sie dauert ein paar Minuten und bevor ich dich hier lange mit Theorie zum Thema Meditation überschütte, bitte ich dich, sie einfach auszuprobieren und zu beobachten, was sich in dieser Zeit alles bei dir verändert.

Schau, dass du ein paar Minuten ganz ungestört bist, so, dass du dich voll und ganz einlassen kannst, auf diese Reise in dein Vertrauen, zu deiner Leichtigkeit und Freude.

**Wie ich dich in die Meditation schaukle ...**

**... und dich wieder ins Hier und Jetzt zurückführe**

Ich bitte dich an dieser Stelle, dir die Meditation im Video anzuhören. Du kannst dich besser auf dich und deine Atmung konzentrieren, wenn du die kurze Meditation hörst anstatt nur liest :)

**Nach der Meditation**

Nimm noch einen tiefen Atemzug und lass dir all das tief in dir wirken. All das Gehörte breitet sich in deinem ganzen System aus. Wie fühlst du dich jetzt? Was hat sich verändert?

Ich freue mich sehr auf deine Erfahrungen!

Alles Liebe und bis morgen,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Notiere hier für dich, wie sich die Meditation angefühlt hat:

A large, faint illustration of an angel with wings and a crown, serving as a background for the worksheet.

Hast du während der Meditation etwas wahrgenommen – hast du etwas gesehen oder gehört? Hat ein Körperteil von dir zu kribbeln begonnen?

A large, faint illustration of an angel with wings and a crown, serving as a background for the worksheet.

Wie, glaubst du, kann sich dein Alltag verändern, wenn du öfter solch kurze Meditationen einbaust?

A large, faint illustration of an angel with wings and a crown, serving as a background for the worksheet.



### *Hallo du Schöne,*

Tag 5, Zeit kurz die letzten Tage Revue passieren zu lassen:

Mittlerweile hast du ein wundervolles Morgenritual, dein Symbol aus der Natur unterstützt dich auf deiner unwiderstehlich weiblichen Reise, du bist dir des Wertes von Pausen untertags bewusst und gönnst dir immer wieder mal eine und du hast eine wundervolle geführte Meditation kennengelernt.

Zeit, dich selbst ein wenig zu feiern!

Heute gibt es nur einen kurzen Impuls von mir - doch manchmal braucht es einfach nicht viele Worte ;)

#### Stell dir mal vor,

du möchtest deiner allerbesten Freundin heute mal eine riesige Freude machen! Sie überraschen, mit etwas von dem du weißt, dass sie es richtig, richtig gerne tut. Dass es sie nährt, dass es ihr gleich besser geht und dass sich vielleicht auch positiv auf ihr Selbstvertrauen auswirkt und vielleicht auch positiv auf ihre Gesundheit auswirkt ...

Na? Was fällt dir dazu ein?

So und nun sei dir mal selbst die beste Freundin!

Vereinbare heute ein Date mit dir selbst - und zwar nur mit dir selbst! Nein, ich mache keine Witze.

#### Wie soll das ausschauen?

Verabrede dich mit dir und mach etwas, das dir große Freude bereitet.

Vielleicht magst du einen Termin bei deiner Friseurin oder Kosmetikerin vereinbaren, oder du möchtest einen Abend in der Sauna verbringen oder vielleicht einen Vormittag in einem Spa. Auch eine Massage wäre eine gute Idee. Oder du könntest dir auch ein schönes Bad gönnen oder dich so richtig gut bekochen.

Gönn dir etwas Besonderes, ganz so, wie es für dich möglich ist. Es sollte etwas sein, worauf du dich richtig freust!

Sei kreativ und spür genau hin, was du brauchst und womit du dir Gutes tun möchtest!



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 5

Juhuuu! Wir lassen es uns richtig gut gehen - für ein unwiderstehlich weibliches Leben! Denk dran, du profitierst am meisten davon, wenn du dich bei dieser Challenge mit ganzem Herzen einbringst. Du machst dir selbst das größte Geschenk, wenn du die Videos nicht nur anschaust, sondern die Impulse auch tatsächlich ausprobierst!

So gibst du dir selbst die Chance, jeden Tag noch unwiderstehlich weiblicher zu werden!

Alles Liebe,

*Brigitta*





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie war dein Date mit dir selbst für dich?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread out, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the first question's answer box.

Wie können dir solche Dates am Weg zu deiner Weiblichkeit helfen?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread out, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the second question's answer box.

Was willst du beim nächsten Date mit dir selbst unternehmen? ;)

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread out, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the third question's answer box.



### *Hallo meine Liebe,*

herzlich Willkommen am sechsten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“.

Schon fast Halbzeit!! WOW, wie die Zeit vergeht.

Na, hast du schon ein Date mit dir selbst vereinbart? Oder vielleicht hattest du gestern schon dein erstes Date mit dir?

Apropos Date:

Heute widmen wir uns einem der wichtigsten Themen überhaupt: der Selbstliebe.

#### Nahrung für die Seele

So wie du Nahrung für deinen Körper brauchst, so braucht deine Seele Selbstliebe – und zwar täglich!!

So viele wundervolle Frauen haben dies vergessen, verlernt und kritisieren sich stattdessen tagein tagaus selbst. Meiner Meinung nach ist das eine echte Herausforderung. Denn wie könnte die Welt aussehen, wenn jede von uns sich selbst lieben würde?

Wenn wir nicht mehr an uns herumnörgeln, gerne anders wären, weniger wiegen würden und so unzufrieden mit uns selbst sind?

Wie wäre es, wenn wir ganz im Reinen mit uns sind? Mit unseren guten Eigenschaften und mit unseren Ecken und Kanten? Wenn wir unseren Körper so lieben könnten, wie er eben gerade ist.

Wie viel nehmen wir uns selbst weg, weil wir nicht versöhnt sind mit uns selbst?

#### Hier ein kleines Beispiel aus meiner Jugend:

Ich war nie glücklich und zufrieden mit meinem Körper. An so vielen Stellen gab es was zu kritisieren. Unter anderem mein zweiter Zeh. Also der, neben dem großen Zeh. Bei mir ist der große Zehe nämlich klein - also kurz - ausgefallen und dafür der zweite sehr lang. Klingt für dich vielleicht nach einer Kleinigkeit - doch für mich war es damals wirklich schwierig. So schwierig, dass ich selbst im Hochsommer keine offenen Schuhe getragen habe. Ich kaufte mir ausschließlich Schuhe, die vorne geschlossen sind.

Und warum? Damit niemand meine Zehen sehen konnte.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 6

### Schätze DICH

Wenn ich daran denke, macht es mich richtig traurig. Traurig, weil ich weiß, wie vielen Mädchen und Frauen es so geht. Wie viele Frauen einem Ideal nacheifern, ohne zu sehen, wie schön sie eigentlich sind. Ganz egal, ob ein paar Kilo „zu viel“ oder „zu wenig“, ganz egal ob Körbchengröße A oder E, ganz egal ob ein paar Fältchen oder nicht, ganz egal, ob man deinem Bauch die Schwangerschaften ansieht oder ob nicht.

Es ist egal. Weil du wunderschön bist, genauso wie du bist.

Und wenn du das noch nicht siehst, dann darfst du es üben. Üben, deinen Fokus zu verändern. Üben, deine wahre Schönheit zu sehen. Üben, dich wertzuschätzen. So lange, bis du es mit jeder Faser deines wunderschönen Körpers spüren kannst.

### „Verlieb dich in dich selbst!“

Ja, ich weiß schon, wenn du bisher dauernd an dir herumgenörgelt hast, dann funktioniert das Verlieben vielleicht nicht an einem Tag. Aber du kannst genau heute den Anfang machen. Schreib dir 10 Dinge auf, die du an dir selbst liebst. Das kann deinen Körper betreffen, oder Eigenschaften - irgendetwas, was dich ausmacht.

Und schummeln ist hier nicht erlaubt. So was wie:

„Ich liebe an mir, dass ich heute gar nicht so schlecht aussehe!“

oder „Ja stimmt, ich könnte unkreativer sein“ gilt nicht!!

Es sollen wirkliche Komplimente dir gegenüber sein, so wie du einem anderen lieben Menschen ein Kompliment machen würdest.

z.B.

„Ich liebe meine schönen langen Haare!“

oder

„Ich liebe meinen Körper, genau so wie er sich nach der Geburt verändert hat“

oder

„Ich liebe es, wie ich täglich an dieser Challenge teilnehme, um noch unwiderstehlich weiblicher zu werden.“

Alles klar? Also: Nicht mogeln!

Gib dir die Zeit, die du brauchst, um 10 Dinge zu finden, die du an dir liebst. Und ich weiß, das kann am Anfang ein bisschen dauern, doch es ist so eine wundervolle Übung und wird mit jedem Mal leichter. Versprochen. Spüre, wie sich die Veränderung anfühlt, wenn du so liebevoll mit dir selbst umgehst.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 6

Sei diese Energie der Liebe für dich selbst und damit auch für andere.

Nimm wahr, wie du von innen heraus zu strahlen beginnst.

Denk dran, du profitierst am meisten davon, wenn du voll mit dabei bist - auch wenn dir eine Übung schwer fällt.

Mach dir das Geschenk und probiere auch diesen Impuls aus!

Also: Verlieb dich in dich selbst!

Bis morgen,

*Brigitta*





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Fiel es dir leicht, 10 Dinge zu finden, die du an dir liebst?

Wenn du an deinen Alltag denkst – schätzt du dich selbst und deine Fähigkeiten? Gibst du ihnen Raum und lobst dich ab und zu selbst?

Wenn du öfter Dinge aufschreibst, die du an dir liebst, wie kann das dein Leben verändern?



### *Hallo du Schöne,*

herzlich Willkommen am siebten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. Du hast schon mehr als die Hälfte geschafft! Hast du jede Übung ausprobiert? Dann merkst du bestimmt schon unglaubliche Veränderungen in deinem Leben. Hättest du dir gedacht, dass sich in einer Woche so viel tun kann?

Gestern hatten wir ja eine Übung zum Thema Selbstliebe. Wenn du sie noch nicht gemacht hast, erinnere ich dich jetzt noch mal daran, diese super wirkungsvolle Übung zu machen.

Viele meinen ja, du musst dich selbst lieben, um von anderen geliebt zu werden. Oder: Wie soll dich jemand anderer lieben, wenn du dich selbst nicht liebst?

Ich sehe das nicht ganz so schwarz-weiß, es ist jedoch garantiert ein Körnchen Wahrheit mit dabei.

Heute geht es darum, wie wir darauf reagieren, wenn wir von einer anderen Person ein Kompliment bekommen.

#### Bei mir war das so:

Wenn ich früher Komplimente bekommen habe, habe ich sie immer total abgeschwächt.

Wenn mir jemand gesagt hat, dass meine Haare schön sind, habe ich geantwortet „Echt? Findest du? Dabei habe ich sie schon länger nicht mehr gewaschen“ oder

„Boah, hast du schöne Ohrringe“ - darauf hätte ich geantwortet „Ach, die waren total billig.“ Als wäre das gerade wichtig.

Oder, noch ein Beispiel:

„Wow, du siehst heute toll aus!“ - „Findest du? Dabei fühle ich mich heute schlecht ...“ oder noch eins:

„Danke, dass du das so schnell erledigt hast!“ - „War eh gar kein Aufwand...“

Ich höre das so oft, wenn ich anderen Frauen ein Kompliment mache. Die wenigsten können ein Kompliment einfach voller Freude annehmen.

Irgendwann haben wir gelernt, uns selbst klein zu halten. „Ach, das ist doch nichts Besonderes ...“



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 7

Und so vielen Frauen gelingt es weder, positiv von sich selbst zu sprechen, noch Komplimente von anderen anzunehmen. Daher gab es gestern das Video zum Thema Selbstliebe und heute zum Thema Komplimente annehmen. Meistens gehen diese beiden Themen Hand in Hand und jemand, der zu sich selbst liebevoll ist, kann es auch von anderen Menschen besser annehmen.

### Versuch es mal so:

Wenn jemand dich, oder das, was du tust, anerkennt oder dir jemand ein Kompliment macht, dann nimm es lächelnd und freudig an.

„Dein Kleid steht dir wirklich gut!“ - „Vielen Dank, ich fühle mich richtig wohl damit!“

Ich habe das Gefühl, dass wir ein Stück weit aus der Übung sind. Wir sagen uns gegenseitig viel zu selten, was wir aneinander schätzen.

Oft fällt uns viel schneller auf, was nicht optimal passt, oder was uns stört - doch glaub mir, es gibt fast immer etwas, was du an einer anderen Person wertschätzen kannst. Es ist, wie so Vieles im Leben, eine Frage des Fokus.

Viel Spaß beim Komplimente machen und empfangen!

Bis morgen,

*Brigitta*

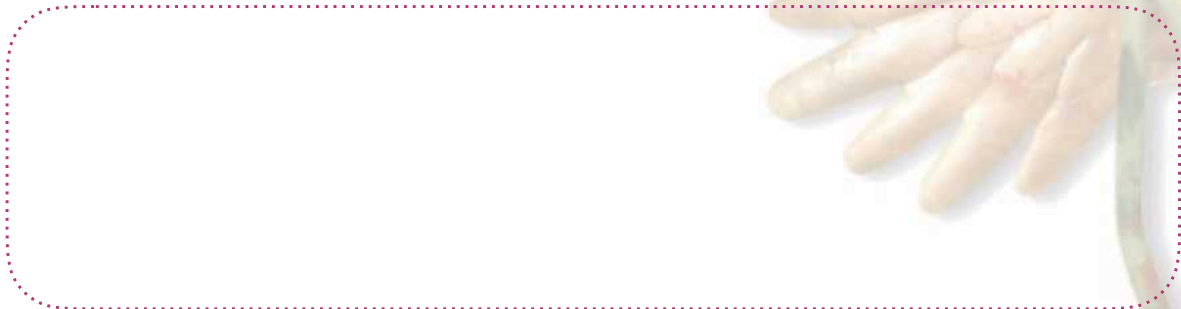


## Deine Selbstcoaching - Fragen

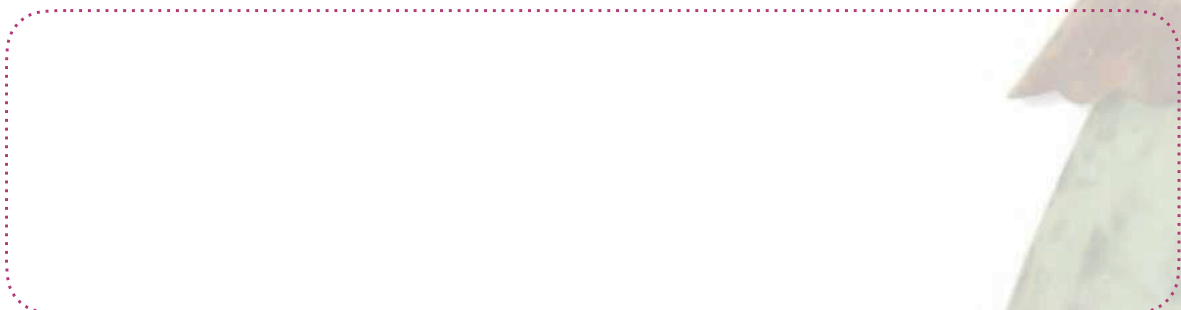
Wie gehst du im Alltag mit Komplimenten um, die dir gemacht werden?



Was kann dir dabei helfen, sie besser anzunehmen?



Fällt es dir leicht, anderen Menschen Komplimente zu machen?







## *Hallo meine Liebe,*

herzlich Willkommen am achten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. Schön, dass du auch heute wieder dabei bist!

Vorgestern haben wir uns mit dem Thema Selbstliebe beschäftigt, gestern mit dem Thema Komplimente annehmen.

Beides setzt innere Prozesse voraus, um deiner unwiderstehlichen Weiblichkeit ein Stück näher zu kommen.

### *Heute widmen wir uns ein wenig dem Äußeren ...*

... denn auch hier gibt es einiges, was wir tun können, um uns weiblicher zu fühlen.

Ich z.B. liebe roten Nagellack.

Ja, ich weiß, das ist nicht für jede von uns das Richtige und es ist auch überhaupt nicht notwendig, etwas am Äußeren zu verändern, um sich weiblich zu fühlen.

Für viele Frauen ist es jedoch leichter, um in ein gutes Gefühl zu kommen.

Wir sehen uns morgen wieder - vielleicht mit roten Fingernägeln. ;)

Alles Liebe,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Können dir solche Impulse von außen helfen, dich unwiderstehlich weiblich zu fühlen?

Wie kannst du diese Hilfen für dich in deinen Alltag einbauen?

Was kann sich in deinem Leben verändern, wenn du dich unwiderstehlich weiblich fühlst?



### *Hallo du Schöne,*

herzlich Willkommen am neunten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“.

Auch heute unterstützen wir uns ein wenig in Bezug auf die Liebe zu uns selbst.

So viele Frauen finden sich nicht schön oder nicht schön genug. Dabei ist jede von uns ein richtiges Wunderwerk.

#### Wir kritisieren uns viel zu gern:

Wahrscheinlich würden wir nicht einmal einen Menschen, den wir überhaupt nicht mögen, so kritisieren, wie wir uns selbst kritisieren.

„Also der Hintern ... wird immer fatter ... ich halt das nicht aus!“

„Meine schwabbeligen Oberarme. Ich muss dringend ins Fitnessstudio!“

„Hilfe, mein Gesicht wird immer faltiger ... wie ich aussehe ... fürchterlich“

Erinnere dich mal an die Liste, die du am sechsten Challenge-Tag geschrieben hast. Du kannst sie dir auch gern immer wieder mal durchlesen und statt dich selbst zu kritisieren, deinem Körper auch mal von Herzen „Danke“ sagen, für alles, was er für dich tut und auch dafür, wie gut er funktioniert.

#### Mache mit mir diese kurze Intervention:

Hier bitte ich dich, dir das heutige Video anzusehen. Du kannst dich viel besser auf dich selbst und dein Leuchten konzentrieren, wenn du die Augen schließt und dich mitnehmen lässt.

#### Und hier noch ein kleiner Reminder:

Du als Frau bist wunderschön, und zwar genau so, wie du jetzt gerade bist.

Schreibe es dir mit rotem Lippenstift auf den Spiegel:

„Du bist wunderschön“

oder

„Ich bin wunderschön“

Mach dir das jedes Mal bewusst, wenn du in den Spiegel schaust. Lächle dir zu und lies es dir selbst laut vor: „Du bist wunderschön!“

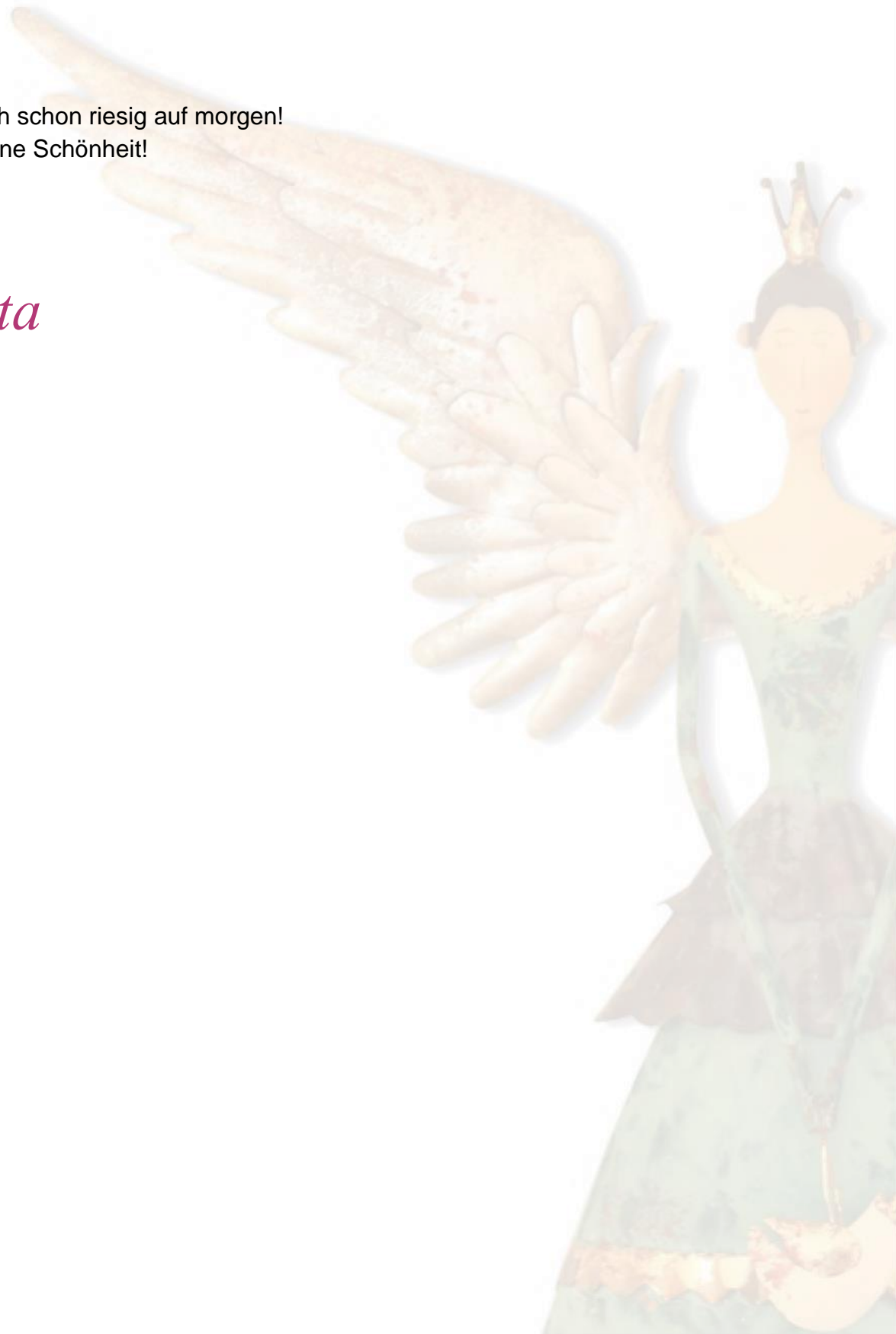
Und auch wenn es sich vielleicht anfangs noch nicht ganz authentisch anfühlt, du wirst sehen, wie sehr sich dein Gefühl im Laufe der nächsten Tage verändern wird.



Ich freue mich schon riesig auf morgen!  
Entdecke deine Schönheit!

Alles Liebe,

*Brigitta*





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie geht es dir mit dieser Nachricht an dich selbst auf deinem Spiegel?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a green dress and a crown, serving as a background for the reflection box.

Kannst du deine Schönheit annehmen und sie leben?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a green dress and a crown, serving as a background for the reflection box.

Wie kann sich dein Leben verändern, wenn du dich schön fühlst und dir deine Schönheit auch immer wieder ins Gedächtnis rufen kannst?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a green dress and a crown, serving as a background for the reflection box.



### *Hallo meine Liebe,*

Unglaublich ... schon Tag 10 der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“.

Wundervoll, dass du auch heute wieder mit dabei bist!

Nach den letzten intensiven „Liebe dich selbst - Tagen“ kommt heute eine einfache und trotzdem oder gerade deswegen sehr wirkungsvolle Aufgabe.

#### **Es geht um den lieben Schlaf:**

Ich weiß ja nicht, wie es dir geht, aber ich schlafe unglaublich gerne. Und lange – also sagen wir so: Ich habe gern lange geschlafen, bevor ich Mama geworden bin. Seither ist es eher unmöglich.

Da muss ich mir den Schlaf gut einteilen und „anders“ schlafen als vorher.

Vielleicht ist das auch bei dir so: Eigentlich bist du müde, aber weil noch dies und das und jenes zu erledigen ist, schaffst du den Absprung ins Bett nicht und fühlst dich dann am nächsten Morgen auch nicht ganz ausgeschlafen.

Schlaf ist eine der besten und einfachsten Strategien, um gut auf dich selbst zu schauen. Ein Morgenritual, wie du es am ersten Tag kennen gelernt hast, unterstützt dich unglaublich gut dabei, in einem guten inneren Zustand in den neuen Tag zu starten und noch besser funktioniert das, wenn du ausgeschlafen bist.

Natürlich ist es nicht immer möglich auszuschlafen, doch kann man sich auch mit kleinem Kind zumindest zwischendurch die Zeit dafür nehmen. So kann einmal der Papa die Nachtschicht übernehmen, oder du nutzt die Möglichkeit eines Mittagsschlafes, wenn du dir das einteilen kannst.

Du kannst im Bett auch noch ein paar Seiten lesen, bis du richtig müde bist - aber: PC aus, Handy aus - und gut auf dich selbst schauen.

Juhu - morgen sehen wir uns hoffentlich ganz ausgeschlafen wieder!

Alles Liebe,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie fühlst du dich mit dem früheren zu Bett gehen?

Konntest du dich darauf einlassen, dir Zeit zum Schlafen zu geben?

Wie kann dir das in deinem Leben helfen, wenn du ausreichend Schlaf bekommst?



## *Hallo meine Liebe,*

herzlich Willkommen am elften Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“. Danke, dass du auch heute wieder dabei bist!

Da wir heute alle so ausgeschlafen sind, wie schon lange nicht mehr, gibt es heute ein wenig Aktion.

### Zuerst aber mein Impuls:

Hin und wieder fühlst du dich einfach nicht gut. Alles scheint mühsam und anstrengend, vielleicht bist du genervt, grantig oder einfach nicht gut drauf. Oft lässt sich dieser Zustand nur durch eine bewusste Entscheidung verändern. Du entscheidest dich bewusst dazu, dich anders zu fühlen.

Wie möchtest du dich fühlen? Frei? Beschwingt? Fröhlich?

Musik kann uns total gut dabei unterstützen, den inneren Zustand zu verändern.

Ich kann mich gut an eine eindrucksvolle Übung während meiner Coachingausbildung erinnern: Dabei haben wir ganz bewusst unsere Gefühlslage verändert, das ganze unterstützt mit Musik. Wenn eine traurige, melancholische Musik spielte, haben wir uns dazu bewegt, entsprechend dreingeschaut und uns auch so gefühlt. Ich hätte auf der Stelle losweinen können.

Und dann bewusster Switch. Melancholie abschütteln, fröhliche Musik anschalten und: Aufrechte Körperhaltung, andere Bewegungen, andere Gefühle.

### Hier stecken also 2 wirklich wichtige Dinge drinnen:

- ♥ Erstens: unsere Körperhaltung hat einen direkten Einfluss auf unsere Emotionen.

Da gibt es den tollen Ausspruch „Emotion comes from motion“ – ich habe den Spruch das erste Mal von Tony Robbins gehört, weiß aber nicht, ob er von ihm ist.

- ♥ Zweitens: Wir haben einen großen Einfluss auf unsere Gefühle und ganz oft ist es möglich, bewusst aus einem negativen Gefühl auszusteigen.





## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 11

Eine Möglichkeit einen unangenehmen Zustand zu verändern ist Tanzen. Dabei haben wir die bewusste Entscheidung und dann auch gleich noch die entsprechende Bewegung und Körperhaltung. Außerdem befreit Tanzen und es löst Blockaden.

Und wenn wir uns ohnehin schon gut fühlen, dann fühlen wir uns nach einer Runde tanzen bestimmt gleich noch viel besser. Probiere es einfach aus.

Bis morgen!

Alles Liebe,

*Brigitta*



## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie fühlst du dich beim Tanzen? Wie fühlt sich dein Körper an?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a crown and a green dress, serves as a background for the page.

Kannst du dich in der Musik fallen lassen und frei sein?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a crown and a green dress, serves as a background for the page.

Kann dir das Tanzen helfen, deine Weiblichkeit für dich zu entdecken?

A large, faint illustration of a woman with large, feathered wings, wearing a crown and a green dress, serves as a background for the page.



## Hallo du Schöne,

herzlich Willkommen am zwölften Tag der „unwiderstehlich weiblich - Challenge“.

Ich freue mich riesig, dass du dabei bist!

Wie ist es dir gestern mit dem Tanzen gegangen? Ich hoffe, es macht dir annähernd so viel Freude wie mir!

Heute, am Tag 12, widmen wir uns einem urweiblichen Thema: Unserem Zyklus.

### Wie geht es dir ...

... , wenn du an deine Menstruation denkst?

Ich habe jahrelang mit Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch gearbeitet und da habe ich so oft Sätze gehört, wie „Die rote Pest ist wieder da“.

Jedes Mal, wenn ich so etwas gehört oder gelesen habe, hat es mir einen Stich versetzt. Unser Zyklus, unsere Menstruation ist die Basis unserer Weiblichkeit, die Basis unserer Fruchtbarkeit – egal, ob wir uns gerade ein Kind wünschen, oder nicht.

Beobachte mal bei dir selbst, wie es dir geht, wenn du deine Tage bekommst. Denkst du dir eher „nicht schon wieder“ oder freust du dich darüber?

Versuch mal, deinen Zyklus ganz liebevoll und positiv wahrzunehmen. Die einzelnen Phasen des Zyklus haben einige Parallelen mit unseren Jahreszeiten. Es gibt Zeiten der Expansion, des Wachstums, der Kreativität und es gibt Zeiten des Rückzugs, des In sich gekehrt-Seins und der Reflexion.

### Lerne, mit den Phasen und nicht gegen sie zu sein.

In diesen Phasen steckt eine enorme Kraft, wenn wir beginnen, gemeinsam mit unserem Zyklus zu tanzen und ihn nicht als notwendiges Übel zu betrachten.

Ich bin mir auch sicher, dass bei uns im Westen so viele Frauen genau deshalb extreme Zyklusprobleme haben: PMS, Menstruationsbeschwerden etc. gehören bei uns ganz einfach dazu. Ich habe da mal ein Interview mit einer TCM-Ärztin aus China gelesen, die erzählt hatte, dass sie von all diesen Dingen das erste Mal im Westen erfahren hat.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 12

Es scheint also nicht „normal“ zu sein, unter dem Zyklusproblemen zu leiden. Je mehr du über deinen Zyklus erfährst, je mehr du dich hin spürst, umso leichter wird es dir fallen, alle Zyklusphasen harmonisch zu erleben.

Jede Menstruation ist auch ein genialer Reinigungsprozess unseres Körpers und du kannst das auch emotional begleiten und während deiner Tage bewusst alles gehen lassen, was du nicht mehr brauchst.

### Lerne deinen Zyklus kennen und nimm dir Zeit.

Ich habe schon vor vielen Jahren damit begonnen, mir meine Tage in meinem Kalender zu notieren. Wenn dein Zyklus auch regelmäßig ist, macht es Sinn, auch die kommenden Tage zu notieren.

Für mich hat sich so viel verändert, als ich begonnen habe, mir kurz vor und zu Beginn meiner Tage, KEINE oder so wenig Termine wie irgendwie möglich einzutragen.

Nutze eine Zyklusapp für dich, oder notiere es im Kalender. Wie könntest du das für dich umsetzen? Egal ob du angestellt oder selbständig bist?

In unserer Gesellschaft ist es „normal“ IMMER zu funktionieren. Wenn der Körper mal nicht mitmacht, gibt es ja Medikamente, die dich wieder einsatzbereit machen. Und auch wenn du gerade deine Tage hast und eigentlich wenig Lust hast, nach draußen zu gehen, oder einfach mal lieber gemütlich machen möchtest, auch dann sollst du funktionieren.

Und hier sage ich STOPP! Lass dir von niemandem einreden, dass du immer funktionieren sollst oder musst. Erspüre für dich, was es für einen Unterschied macht, wenn du die einzelnen Zyklusphasen bewusst wahr nimmst und dein Leben so gut es geht entsprechend anpasst.

Als ich begonnen habe, zu Beginn der Menstruation 3 Gänge zurückzuschalten hatte ich nach meinen Tagen plötzlich so eine Energie und Kreativität, dass ich garantiert nie und nimmer „Zeit verloren habe“. Ganz im Gegenteil. Es fühlt sich so fließend, so harmonisch, so freudvoll an.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 12

Und je besser du auf deine Bedürfnisse, auf dich, auf deinen Zyklus achtest – umso wahrscheinlicher ist es, dass du diese Zeit auch ganz ohne Beschwerden erleben kannst. Ach, zum Thema Zyklus gibt es noch so unglaublich viel zu erzählen, aber für heute lassen wir es gut sein.

Wir sehen uns morgen wieder - mit der letzten Aufgabe der „13 Tage unwiderstehlich weiblich-Challenge“.

Alles Liebe,

**Brigitta**





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie geht es dir mit deinem Zyklus?

A large, faint illustration of a woman with long, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread wide, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the first question's answer box.

Wie kannst du dich auf die Phasen deines Zyklus besser einlassen?

A large, faint illustration of a woman with long, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread wide, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the second question's answer box.

Was könnte sich in deinem Leben verändern, wenn du deinen Zyklus liebevoll erlebst?

A large, faint illustration of a woman with long, feathered wings and a crown, wearing a green dress. The wings are spread wide, and the woman's face is serene. This illustration serves as a background for the third question's answer box.



## Hallo meine Liebe,

herzlich Willkommen am 13. und somit letzten Tag der „13 Tage unwiderstehlich weiblich - Challenge“.

Unglaublich, wie schnell die Zeit vergangen ist!

Dein Commitment ist großartig! Einfach genial, dass du nach wie vor dabei bist und deinen unwiderstehlich weiblichen Weg weitergehst!!

WOW! Was du in den letzten beiden Wochen schon alles erfahren und erlebt hast!

Heute, zum Abschluss der 13 Tage Challenge, möchte ich dir eine wirklich geniale Atemtechnik vorstellen.

### Sie heißt Ruheatmung ...

und hilft dir dabei, sofort und jederzeit in deine Entspannung und Ruhe zu finden. Manchmal wird diese Atmung auch 7:11 Atmung genannt, das kommt von der Dauer des Einatmens und des Ausatmens.

Bei dieser Atemtechnik liegt der Fokus darauf, das Ausatmen zu verlängern, also länger aus- als einzuatmen. Dadurch breitet sich Entspannung im Körper aus und das autonome Nervensystem kommt ins Gleichgewicht. In diesem Zustand kann der Körper optimal arbeiten. Diese Atmung ist eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfemaßnahme und kann sofortige Entspannung und Wohlfühlen auslösen – im Alltag, in stressigen Situationen, wenn Unruhe aufkommt.

### Und so funktioniert es:

- ♥ Lege deine Hände auf den Unterbauch.
- ♥ Atme bei dieser Atemtechnik durch die Nase ein und aus.
- ♥ Atme langsam ein und zähle beim Einatmen bis sieben.
- ♥ Mach eine kurze Pause.
- ♥ Atme langsam aus und zähle beim Ausatmen bis elf.

Spüre, wie sich deine Hände beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken. Atme ganz in die Entspannung. Nimm wahr, wie sich auch die Schultern, Brust, Bauch – wie sich dein ganzer Körper völlig entspannt. Lass alles los, was du jetzt nicht brauchst! Genieße diese Atmung einige Atemzüge lang – bis du dich gut entspannt fühlst.



## „Unwiderstehlich weiblich - Challenge“: Tag 13

Du kannst diese Atemtechnik auch hervorragend mit einer Affirmation kombinieren.

Dabei spürst und denkst du beim Einatmen z.B.:

„Ich bin wunderschön und fühle mich unwiderstehlich weiblich.“

Und beim Ausatmen lässt du alles los, was dir nicht gut tut.

Nimm die Veränderungen wahr, die sich schon nach ein paar Atemzügen zeigen.

Du kannst die Atemtechnik immer anwenden, wenn du unruhig bist, du dich über etwas ärgerst, du etwas loslassen oder dich einfach noch besser fühlen möchtest.

Wenn du die Übung an Ort und Stelle nicht anwenden kannst oder willst, dann ziehe dich am besten für ein paar Minuten zurück – notfalls aufs WC, dort hast du immer deine Ruhe ;)

Alles Liebe,

**Brigitta**





## Deine Selbstcoaching - Fragen

Wie geht es dir mit so einer Atemübung?

Konntest du dich während der Übung entspannen?

Können dir solche Atemübungen in deinem Alltag helfen?