



Die Beziehung
zu dir selbst
beeinflusst
jede andere
Beziehung, die
du eingehst.

— Robert Holdon



www.mana-spirit.ch/coaching

Weil **Selbstliebe** das Fundament all deiner Beziehungen ist, habe ich dir ein paar wertvolle **Reflexionsfragen** zusammengestellt. Nimm dir bewusst **Zeit für dich**. Beantworte sie ehrlich. Nicht mit deinem Kopf, sondern mit deinem Herzen.

Es gibt kein **Richtig** und kein **Falsch**, nur deine Wahrheit in diesem Moment. Begegne dir selbst **ohne Bewertung**, **ohne Druck**, so wie du gerade bist.

Zünde dir eine Kerze an, bereite dir einen warmen Cacao zu, **atme tief durch** und erlaube dir, **nach innen zu lauschen**. Tauche sanft in dein Innerstes ein und **schenke dir den Raum**, den du so oft anderen gibst.





www.mana-spirit.ch/coaching

Selbstwahrnehmung & Selbstwert

- Wie spreche ich innerlich mit mir selbst, unterstützend oder kritisch?
- In welchen Situationen zweifle ich an mir und woher kommen diese Zweifel?
- Wovon mache ich meinen Selbstwert abhängig?





www.mana-spirit.ch/coaching

Grenzen & Bedürfnisse

- Kenne ich meine eigenen Bedürfnisse wirklich?
- Wie gut gelingt es mir, meine Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren?
- In welchen Beziehungen stelle ich meine Bedürfnisse häufig zurück und warum?



Verantwortung & Muster

- Welche Beziehungsmuster wiederholen sich in meinem Leben?
- Welchen Anteil habe ich selbst an Konflikten oder Dynamiken in meinen Beziehungen?
- Was versuche ich durch andere zu bekommen, das ich mir selbst nicht gebe?



www.mana-spirit.ch/coaching

Selbstfürsorge & Authentizität

- Wie gut sorge ich emotional, mental und körperlich für mich?
- Erlaube ich mir, in Beziehungen authentisch zu sein oder passe ich mich an?
- Was würde sich in meinen Beziehungen verändern, wenn ich mich selbst mehr annehmen würde?



Entwicklung & Ausblick

- Welche Beziehung zu mir selbst wünsche ich mir aus tiefstem Herzen?
- Was wäre ein kleiner, konkreter Schritt, um diese Beziehung zu stärken?
- Wie könnten meine Beziehungen aussehen, wenn sie auf Selbstakzeptanz statt Selbstzweifel basieren?



www.mana-spirit.ch/coaching

Ich wünsche dir von Herzen viele **wertvolle Erkenntnisse** auf dieser Reise zu dir selbst. Mögen sie dich sanft **berühren**, dich **stärken** und dir neue **Klarheit schenken**. Alles, was sich zeigt, darf da sein. Als Einladung, dich selbst noch ein Stück tiefer zu verstehen und liebevoll anzunehmen. Nimm jede Erkenntnis als **Geschenk an dich selbst** und vertraue darauf, dass sie genau zur richtigen Zeit zu dir kommt.

Alles Liebe, Franziska

