

DEIN SELBSTLIEBE-WORKBOOK



In 21 Tagen zu tiefer Selbstliebe

*Der schamanische Weg zurück zu dir — mit Ritualen, Reisen und einem
Versprechen an die wichtigste Person deines Lebens: dich.*

CAROLIN MALLMANN

Bevor du beginnst

Dieses Workbook ist dein Begleiter für die nächsten 21 Tage. Es ist kein Heft zum Durcharbeiten, sondern ein Raum zum Ankommen: Schreibe mit der Hand, wenn du kannst — die Hand ist langsamer als der Kopf, und genau das ist der Punkt.

Jeder Tag hat eine Seite: die Kernaussage des Tages, dein Ritual mit den wichtigsten Schritten und Reflexionsfragen zum Nachspüren. An den Reise-Tagen (5, 10 und 17) findest du zusätzlich ein Reise-Protokoll, am Ende jeder Woche einen Wochenrückblick.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Wenn ein Tag ausfällt, machst du am nächsten weiter. Wenn Tränen kommen, dürfen sie kommen. Wenn Widerstand kommt, ist er Material — kein Scheitern.

Ein ehrliches Wort: Dieser Kurs ersetzt keine Therapie. Wenn du in einer akuten Krise steckst, hol dir bitte zusätzlich professionelle Unterstützung.

DEIN SELBSTLIEBE-ALTAR — DIE BASIS

1. Wähle einen kleinen, ruhigen Platz, der 21 Tage dir gehört (Fensterbank, Regal, Ecke).
2. Lege drei Dinge dorthin: etwas aus der Natur, etwas das dich an dich als Kind erinnert, eine Kerze.
3. Eröffne mit dem Satz: „Ich bin hier. Ich bleibe 21 Tage bei mir.“

Wie geht es mir mit mir?

Wenn ich ehrlich bin: So spreche ich gerade mit mir selbst ...

Das wünsche ich mir am Ende dieser 21 Tage ...

Das würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mich wirklich annehmen könnte ...

Meine Selbstliebe heute, ganz spontan (bitte einkreisen):

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

WOCHE 1

SEHEN

Du lernst dich kennen, wie du wirklich bist: deinen inneren Kritiker, deine Glaubenssätze, deinen Körper — und dein Krafttier der Selbstliebe.

01

Ankommen: Dein heiliger Raum

Selbstliebe braucht einen Ort. Jede Heilung beginnt damit, dass ein Raum geöffnet wird — äußerlich und innerlich.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Richte deinen Selbstliebe-Altar ein: Naturfund, Kindheits-Erinnerung, Kerze.
2. Zünde die Kerze an und lege eine Hand auf dein Herz.
3. Sprich laut: „Ich bin hier. Ich bleibe 21 Tage bei mir.“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Diese drei Dinge liegen auf meinem Altar — und darum habe ich sie gewählt:

Meine Absicht für diese 21 Tage:

02

Die Stimme, die nicht deine ist

Dein innerer Kritiker ist ein Echo übernommener Sätze. Er ist ein Gast in deinem Haus — nicht der Hausherr.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Notiere heute jeden selbstkritischen Satz (Handy-Notiz genügt).
2. Lies die Sätze abends am Altar laut vor.
3. Frage nach jedem Satz: „Wessen Stimme ist das wirklich?“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Meine 5 häufigsten Kritiker-Sätze — und wessen Stimme dahinter steckt:

Wie alt war ich, als ich diese Sätze zum ersten Mal gehört habe?

03

Zurück in den Körper

Selbstliebe ist körperlich. Der schnellste Weg zurück führt über Erde, Atem und Berührung — nicht über Nachdenken.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Stelle dich barfuß hin (draußen oder auf den Boden).
2. Atme im Rhythmus 4-6-8: einatmen, halten, lang ausatmen.
3. „Sammle“ deinen Körper mit den Händen von den Füßen bis zum Kopf ein.
4. Umarme dich selbst: „Ich bin hier drin. Und das ist gut.“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Hier fühle ich mich zuhause in meinem Körper:

Hier fühle ich mich taub oder fremd:

So hat sich die Erdung angefühlt:

04

Was du glaubst, wird dein Spiegel

Glaubenssätze sind keine Wahrheiten, sondern Überlebensstrategien von damals. Sie zu sehen ist der halbe Weg, sie zu lösen.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Stelle dich vor den Spiegel und halte 3 Minuten Augenkontakt mit dir.
 2. Notiere sofort danach, was hochkam — Gedanken, Gefühle, Widerstand.
 3. Widerstand ist Material, kein Scheitern.
- ☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Ich bin ... / Liebe muss man ... / Wenn andere mich wirklich kennen würden ...

Meine 3 Kern-Glaubenssätze für die Arbeit in Woche 2 und 3:

05

✦ Reise 1: Dein Krafttier der Selbstliebe

Ein Krafttier ist dein zweiter Blickwinkel — die Kraft in dir, die dich nie verurteilt hat. Heute bekommst du einen Verbündeten an deine Seite.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Sorge für einen ungestörten Rahmen: Decke, gedimmtes Licht, Kopfhörer.
2. Höre die geführte Trommelreise (Audio, ca. 25 Minuten).
3. Nimm deine Frage mit: „Was brauche ich, um mich lieben zu lernen?“
4. Bedanke dich danach am Altar bei deinem Krafttier.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Dieses Tier ist zu mir gekommen:

Diese Qualität bringt es in mein Leben:

Die Begegnung mit deinem Krafttier

Das habe ich gesehen, gehört, gefühlt ...

Das ist mir begegnet / das wurde mir gezeigt ...

Diese Botschaft nehme ich mit ...

So ehre ich diese Begegnung in den nächsten Tagen ...

06

Die Sprache der Selbstfreundlichkeit

Du würdest mit keiner Freundin so reden, wie dein Kritiker mit dir redet. Selbstmitgefühl ist ein Sprachmuster — und Sprachmuster kann man lernen.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Schreibe eine aktuelle Selbstkritik auf.
 2. Formuliere denselben Sachverhalt so, wie du ihn deiner besten Freundin sagen würdest.
 3. Sprich die Freundin-Version laut — mit einer Hand auf dem Herzen, am Altar.
- ☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Kritiker-Satz → Freundin-Satz (übersetze deine 5 Sätze von Tag 2):

Meine 3 Notfall-Sätze für schwere Momente:

07

Die Wasser-Zeremonie des Loslassens

Wasser trägt fort, was nicht mehr gebraucht wird. Loslassen ist kein Gedanke — es ist eine Handlung.

DEINE ZEREMONIE HEUTE

1. Schreibe die 3 schwersten Kritiker-Sätze der Woche auf Papier.
2. Gehe ans Wasser (Fluss, Meer — oder eine Schüssel zuhause).
3. Lies jeden Satz vor und verabschiede ihn: „Du hast mich beschützt. Ich brauche dich nicht mehr.“
4. Übergib das Papier dem Wasser (auflösen) oder entsorge es bewusst.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Das habe ich dem Wasser übergeben:

Was ich gesehen habe

Das Überraschendste, das ich diese Woche über mich erfahren habe ...

Diese Stimme in mir ist leiser geworden / lauter geworden ...

Das lasse ich mit der Wasser-Zeremonie symbolisch los ...

WOCHE 2

HEILEN

*Du versöhnst dich mit deiner Geschichte: dein inneres Kind, alte Wunden,
Vergebung — die tiefste Woche, getragen von deinem Krafttier.*

08

Das Kind, das du warst

Selbstablehnung beginnt fast nie im Erwachsenenleben. Das Kind, das damals gelernt hat „so bin ich nicht richtig“, wartet bis heute auf eine andere Antwort.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Suche ein Foto von dir als Kind (oder male eine Erinnerung).
2. Gib ihm einen Platz auf deinem Altar.
3. Abends 5 Minuten: Schaue das Kind an und sage ihm einen Satz, den es damals gebraucht hätte.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Liebes kleines Ich ... (Briefanfang — du schreibst diese Woche weiter):

3 Momente, in denen das Kind sich klein fühlte / 3 Momente, in denen es strahlte:

09

Was damals fehlte

Hinter jedem „Ich bin falsch“ steht ein unerfülltes Bedürfnis. Die Erwachsene von heute kann dem Kind geben, was damals fehlte.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Wähle aus der Bedürfnisliste im Video deine 3 stärksten.
2. Tue heute EINE konkrete Handlung für das stärkste Bedürfnis.
3. Kündige sie laut an: „Das tue ich für dich.“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Diese 3 Bedürfnisse kamen damals zu kurz:

So kann ich mir heute selbst geben, was mir fehlte (Ideenliste):

10

✦ Reise 2: Dein inneres Kind

In der Reise begegnest du dem Kind nicht als Erinnerung, sondern als lebendigem Anteil. Für viele ist dieser Tag der Wendepunkt.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Rahmen schaffen: ungestört, warm, Taschentücher in Reichweite.
2. Höre die geführte Trommelreise (Audio, ca. 30 Minuten) — dein Krafttier begleitet dich.
3. Frage das Kind: „Was brauchst du von mir?“ — und mache ihm eine Zusage.
4. Zünde danach am Altar eine Kerze für das Kind an.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Meine Zusage an mein inneres Kind:

Die Begegnung mit deinem inneren Kind

Das habe ich gesehen, gehört, gefühlt ...

Das ist mir begegnet / das wurde mir gezeigt ...

Diese Botschaft nehme ich mit ...

So ehre ich diese Begegnung in den nächsten Tagen ...

11

Der Tag der Sanftheit

Heilung geschieht nicht in der Zeremonie, sondern in den Stunden danach. Heute ist Integration — kein neuer Input.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Eine warme Mahlzeit in Ruhe — ohne Bildschirm.
2. Selbstberührung: eine Hand auf Herz, eine auf Bauch, 10 Atemzüge.
3. Früher ins Bett. Erzähle dem inneren Kind am Altar, wie dein Tag war.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Das wirkt von gestern nach (Gefühle, Träume, Körper):

So war es, „unproduktiv“ sein zu dürfen:

12

Die Last der anderen: Vergebung

Groll bindet deine Energie an die Vergangenheit. Vergeben heißt nicht „es war okay“ — es heißt „es darf aufhören, in mir weiterzuwirken“.

DEINE ZEREMONIE HEUTE

1. Wähle eine Person oder Situation, die alte Wunden hinterlassen hat.
 2. Halte eine Schnur als Symbol der Verbindung. Sprich ungefiltert aus, was war.
 3. Sprich: „Ich nehme meine Kraft zurück.“ — und durchtrenne die Schnur.
 4. Bitte dein Krafttier als Zeugen dazu. Entsorge die Schnur bewusst.
- ☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Wem ich vergebe, wofür — und was es mich bis heute gekostet hat:

Das hat sich nach dem Ritual gelöst:

13

Dir selbst vergeben

Oft ist die härteste Gläubigerin deiner Schuld — du selbst. Auch du hast damals mit dem gehandelt, was du wusstest und konntest.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Stelle dich vor den Spiegel mit deiner „Schuldliste“.
2. Sprich zu jedem Punkt: „Ich habe getan, was ich damals konnte. Ich vergebe mir. Ich lasse dich frei.“
3. Schließe mit deiner Freundin-Stimme von Tag 6 ab. Tränen dürfen kommen.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Mein Selbstvergebungs-Brief (beginne hier, nimm ein Extrablatt, wenn du mehr Raum brauchst):

14

Die Feuer-Zeremonie der Verwandlung

Feuer verwandelt — es vernichtet nicht, es setzt Energie frei. Was dich klein gehalten hat, wird zu Brennstoff für dein neues Selbstbild.

DEINE ZEREMONIE HEUTE

1. Nimm deine 3 Kern-Glaubenssätze von Tag 4.
 2. Lies jeden laut vor und würdige ihn: „Du wolltest mich schützen.“
 3. Verbrenne sie sicher (feuerfeste Schale — Varianten im Video).
 4. Sprich über jeder Asche einen neuen Satz — die Geburt deiner neuen Glaubenssätze.
- ☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Alte Sätze → neue Sätze (Erstfassung):

Was heilen durfte

Das hat sich zwischen mir und meinem inneren Kind verändert ...

Das habe ich vergeben — anderen oder mir ...

Diese alten Sätze habe ich dem Feuer übergeben — und diese neuen sind entstanden ...

WOCHE 3

VERANKERN

*Du wirst die Frau, die sich selbst liebt: neue Glaubenssätze, klare Grenzen,
deine tägliche Praxis — und der Bund mit dir selbst.*

15

Sätze, die dein Körper glaubt

Ein neuer Glaubenssatz wird nicht durch Wiederholung wahr, sondern durch Verkörperung und Beweise: Satz + Haltung + Handlung.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Finde für jeden neuen Satz eine Körperhaltung (aufgerichtet, Hand auf dem Herzen).
2. Sprich jeden Satz 3× laut am Altar — in seiner Haltung.
3. Tue heute EINE Handlung, die einen der Sätze beweist.
4. Koppel Geste + Satz als Anker für den Alltag.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Meine 3 neuen Glaubenssätze (Feinschliff — sinnlich konkret, positiv, aus eigener Kraft):

Beweis-Sammler: Das habe ich heute getan, das den Satz beweist:

16

Nein ist ein heiliges Wort

Jedes Ja zu anderen, das ein Nein zu dir ist, bestätigt den alten Satz „andere sind wichtiger“. Grenzen sind die Mauern deines heiligen Raums.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Wähle einen realen, anstehenden Fall (Bitte, Termin, Erwartung).
2. Formuliere dein Nein am Altar und übe es laut — mit deiner Krafttier-Kraft.
3. Sprich das Nein in der echten Welt aus — heute oder morgen.
4. Etabliere eine Schutz-Geste für schwierige Gespräche.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Hier sage ich Ja, obwohl ich Nein meine (mein People-Pleasing-Inventar):

Mein Nein — freundlich und klar formuliert:

17

✦ Reise 3: Dein zukünftiges Selbst

Dein zukünftiges Selbst ist kein Wunschbild, sondern eine Ressource. Heute empfängst du von ihr, was sie weiß.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Rahmen schaffen wie bei den ersten Reisen.
2. Höre die geführte Trommelreise (Audio, ca. 30 Minuten).
3. Empfange ihre Botschaft und ihr Geschenk — und fühle ihre Selbstliebe in deinem Körper.
4. Notiere die Botschaft sofort nach der Rückkehr.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

3 Dinge, die mein zukünftiges Selbst täglich tut — welche übernehme ich ab heute?

Die Begegnung mit deinem zukünftigen Selbst

Das habe ich gesehen, gehört, gefühlt ...

Das ist mir begegnet / das wurde mir gezeigt ...

Diese Botschaft nehme ich mit ...

So ehre ich diese Begegnung in den nächsten Tagen ...

18

Dein Selbstfürsorge-Kodex

Selbstliebe, die vom Kurs abhängt, endet mit dem Kurs. Selbstliebe, die zur Praxis wird, trägt ein Leben. Klein und täglich schlägt groß und selten.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Wähle aus allen Kurs-Elementen deine persönlichen Essentials.
2. Schreibe deinen Selbstliebe-Kodex (Morgen / Tagsüber / Abend / Wöchentlich).
3. Unterschreibe ihn feierlich und lege ihn auf deinen Altar.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Mein Kodex — Morgen / Tagsüber / Abend / Wöchentlich:

Meine Minimal-Version für schwere Tage:

19

Dein Körper, dein Zuhause

Viele behandeln ihren Körper wie ein Projekt, das nie fertig ist. Heute wird er behandelt als das, was er ist: das Zuhause deiner Seele.

DEINE ZEREMONIE HEUTE

1. Nach dem Duschen: Salbe deinen Körper mit Öl oder Creme — jeden Bereich bewusst.
2. Bedanke dich bei jedem Bereich: „Danke, Beine, dass ihr mich tragt ...“
3. Schließe vor dem Spiegel ab: dein eigener Blick, weich.
4. Lade die Qualität deines Krafttiers in deine Haltung ein.

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

10 Dinge, die mein Körper heute für mich getan hat:

Versöhnungszeilen an eine Körperstelle, die ich oft kritisiert habe:

20

Dein Licht zeigen

Der letzte Test der Selbstliebe ist nicht der Altar, sondern der Alltag mit anderen: sagen, was du brauchst, zeigen, wer du bist, empfangen können.

DEIN RITUAL HEUTE

1. Wähle EINE authentische Handlung, die du sonst vermeidest.
2. Tue sie heute: ein Bedürfnis aussprechen, ein Kompliment annehmen, eine Meinung stehen lassen.
3. Würdige dich abends am Altar: „Ich habe mich heute gezeigt.“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Meine authentische Handlung heute — und wie es sich angefühlt hat:

Hier verstecke ich mich noch — und diesen Satz sage ich diese Woche jemandem:

21

Der Bund mit dir selbst

In vielen Traditionen endet eine Initiation mit einem Bund. Heute schließt du ihn mit der wichtigsten Person deines Lebens: dir.

DEINE ABSCHLUSS-ZEREMONIE

1. Lies deine Standortbestimmung von Tag 0 — und sieh, was sich verändert hat.
2. Danke deinem Krafttier und deinem inneren Kind.
3. Sprich deinen Bund laut (Urkunde hinten im Workbook) und besiegle ihn mit einer Geste.
4. Zünde die Kerze ein letztes Mal in diesem Rahmen an: „Ich liebe mich. Genau so, wie ich bin. Und ich bleibe.“

☐ Ritual gemacht — ich war heute bei mir.

Vorher / Nachher — das hat sich in 21 Tagen verändert:

Was bleibt

So spreche ich heute mit mir — verglichen mit Tag 1 ...

Diese Rituale nehme ich in mein Leben mit ...

Das verspreche ich mir — über Tag 21 hinaus ...

Daily Ritual Tracker

Hake ab, was du heute für dich getan hast. Nicht als Leistung — als liebevoller Beweis, dass du bleibst.

	Video	Ritual	Workbook	Moment für mich
Tag 1	☐	☐	☐	☐
Tag 2	☐	☐	☐	☐
Tag 3	☐	☐	☐	☐
Tag 4	☐	☐	☐	☐
Tag 5	☐	☐	☐	☐
Tag 6	☐	☐	☐	☐
Tag 7	☐	☐	☐	☐
Tag 8	☐	☐	☐	☐
Tag 9	☐	☐	☐	☐
Tag 10	☐	☐	☐	☐
Tag 11	☐	☐	☐	☐
Tag 12	☐	☐	☐	☐
Tag 13	☐	☐	☐	☐
Tag 14	☐	☐	☐	☐
Tag 15	☐	☐	☐	☐
Tag 16	☐	☐	☐	☐
Tag 17	☐	☐	☐	☐
Tag 18	☐	☐	☐	☐
Tag 19	☐	☐	☐	☐
Tag 20	☐	☐	☐	☐
Tag 21	☐	☐	☐	☐

Deine Affirmationskarten

Schneide die Karten aus und lege sie auf deinen Altar, in dein Portemonnaie, an deinen Spiegel. Sprich sie laut — mit einer Hand auf dem Herzen.

Ich bin hier. Und das ist gut.

*Ich habe getan, was ich damals konnte.
Ich vergebe mir.*

Ich bin wertvoll — einfach, weil ich bin.

Mein Nein ist ein heiliges Wort.

*Ich gebe mir heute, was ich damals
gebraucht hätte.*

*Ich liebe mich. Genau so, wie ich bin.
Und ich bleibe.*

Der Bund mit mir selbst

Ich habe 21 Tage lang gesehen, geheilt und verankert. Heute schließe ich einen Bund mit der wichtigsten Person meines Lebens: mir. Ich verspreche mir — in meinen eigenen Worten:

Ort, Datum

Meine Unterschrift

ZUM SCHLUSS

Brief an mich — in 6 Monaten

Liebe Ich in einem halben Jahr — das möchte ich dir heute, am Ende meiner 21 Tage, sagen und mitgeben: