


Luna-Spirit

LUNA-LOVE



MEIN SELBSTLIEBE-KOMPASS

www.luna-spirit.de



ÜBER MICH

Ich bin Anita – Katzenmama & Seelenbegleiterin. Ich begleite Menschen, die ihre medialen & spirituellen Stärken kennenlernen und nutzen wollen. Für mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit im Leben.

WAS HABEN KATZEN, DER MOND UND EIN BURNOUT GEMEINSAM?

Sie haben mich daran erinnert, was meine Seelenaufgabe ist. Als Kind war ich manchmal etwas sonderbar. Still, verträumt, sensibel – Einzelkind, am liebsten allein. Und ich redete mit Pflanzen und Tieren – und Wesen, die offenbar nur ich sehen oder spüren konnte. Der Mond war mein geheimer Freund, dem ich Gedichte geschrieben hab. Manchmal hab ich mir gewünscht, einfach dort hinzufiegen. Hauptsache weit weg. Später Powerjob mit Hochleistung und Dauerfunktionieren, immer für andere da. Innerlich auf Sinnsuche. Dann: Stalking, Mobbing, depressive Phasen, Burnout mit 40, Selbstzweifel. Kündigung & Neuanfang.

Nebenbei schaute ich immer mehr wahren Lehrmeistern zu: meinen Katzen. (Wenn du wissen willst, was Selbstfürsorge und klare Grenzen sind – beobachte eine Katze. ;-))

NEUE WEGE MIT SEELENAUFGABE

Auch bei mir gibt's immer wieder Herausforderungen. Aber ich lebe jetzt viel ruhiger, leichter, klarer. Tausche mich mit meiner Seelenschwester aus, die mir in vielen Leben begegnet ist. Ich bin noch immer still und erwiesen hochsensibel – aber nicht mehr überfordert. Ich begleite Menschen, die wissen wollen, wo sie herkommen und welche Aufgabe sie in diesem Leben haben.



LUNA-POST MELDE DICH GERN AN!

Einmal im Monat erhältst du Inspiration für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstliebe. Kein seitenlanges Blabla, sondern echte Tipps, wie du gelassen wirst und deine Sensibilität als Stärke nutzt - kleine Impulse, spirituelle Gedanken und praktische Tipps, die leicht in deinen Alltag passen.

[ZUR LUNA-POST](#)

WILKOMMEN

DAS IST DEIN KLEINER STERNENWEGWEISER FÜR STRESSIGE TAGE UND MOMENTE, IN DENEN DU DICH SELBST VERLIERST.

Du funktionierst im Alltag und vergisst dich selbst? Kleine Auszeiten schiebst du immer wieder nach hinten? Selbstzweifel drehen Dauerschleifen in deinem Kopf? Genau dafür habe ich Luna-Love gemacht – **praktisch, ehrlich, leicht anwendbar.** Keine schlaunen Sprüche. Kein Blabla. Sondern:

- Wissenschaftlich fundierte Tools
- Reflektierte Fragen, die dich dein Unterbewusstsein anstupfen
- Kleine Aha-Momente, die sofort Wirkung zeigen
- Humorvoll & ehrlich – für sensible Held*innen, die genug vom Grübeln haben

SELBSTLIEBE HEISST ...

- Dich selbst feiern (ja, auch montags!)
- Deine Bedürfnisse ernst nehmen (nicht erst nach allen anderen)
- Grenzen setzen, statt sie ständig zu verschieben
- Fehler akzeptieren und daran wachsen (statt ewig zu grübeln)
- Glücklich sein – weil du es verdienst!

MISSVERSTÄNDNISSE ÜBER SELBSTLIEBE

Selbstliebe = Egoismus?

Das ist einer der größten Irrtümer. Selbstliebe bedeutet nicht, dass ich mich über andere stelle, sondern dass ich gut für mich Sorge – so wie ich auch für Menschen, die ich liebe, sorgen würde.

Selbstliebe = Selbstoptimierung?

Viele denken, sie müssten erst perfekt sein, um sich lieben zu dürfen. Tatsächlich geht es bei Selbstliebe darum, sich auch mit Ecken und Kanten anzunehmen.

Selbstliebe = immer gute Laune?

Nein – Selbstliebe heißt auch, die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren, ehrlich mit sich zu sein und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Unterschied zu Egoismus

Egoismus schaut nur auf das eigene Wohl – oft auf Kosten anderer. Selbstliebe achtet auf das eigene Wohl – und schafft dadurch erst die Basis, auch für andere da sein zu können, ohne auszubrennen.

Wer sich selbst achtet, kann Grenzen klar setzen, echte Nähe zulassen und in Beziehungen gesünder geben.

Selbstliebe ist kein Luxus, sondern eine Grundhaltung. Sie schenkt innere Ruhe, Klarheit und macht das „Nein“ zu anderen leichter – weil das „Ja“ zu sich selbst stärker wird.

Das ist die **Voraussetzung für spirituelle Entwicklung.**



INHALT

01 PSYCHOLOGIE & ALLTAG

Warum wir uns meistens selbst im Weg stehen und was Gewohnheiten damit zu tun haben.

02 PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

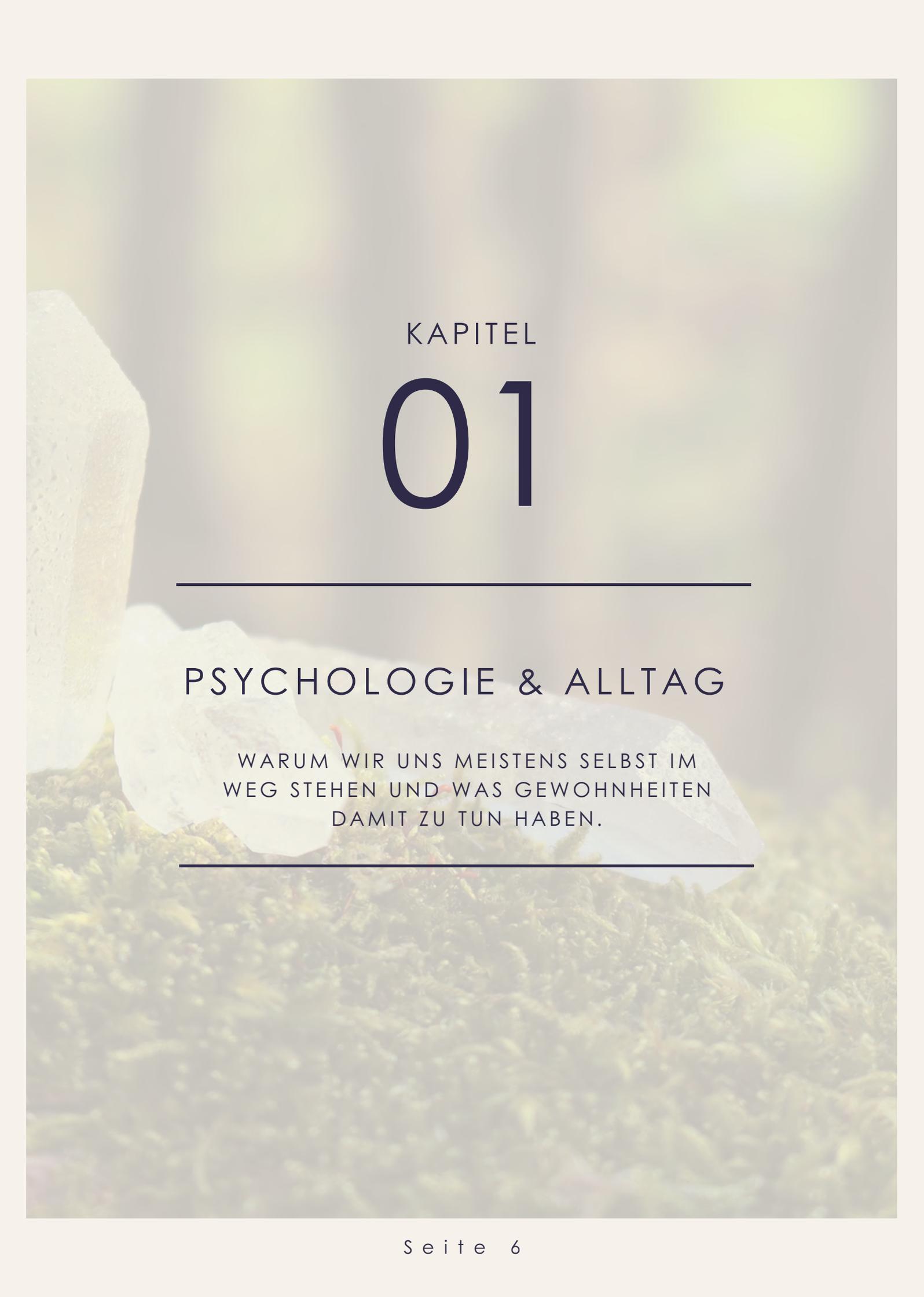
In welchen Situationen wir uns gern optimieren und warum Vergleiche uns behindern.

03 GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

Wie du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst und klar kommunizierst.

04 SELBSTLIEBE TO GO

Wie du mit kleinen Tricks und Übungen schnell zurück in deine Kraft findest – vor allem bei Selbstzweifeln.



KAPITEL

01

PSYCHOLOGIE & ALLTAG

WARUM WIR UNS MEISTENS SELBST IM
WEG STEHEN UND WAS GEWOHNHEITEN
DAMIT ZU TUN HABEN.

01 / PSYCHOLOGIE & ALLTAG

Wir stehen uns oft selbst im Weg.

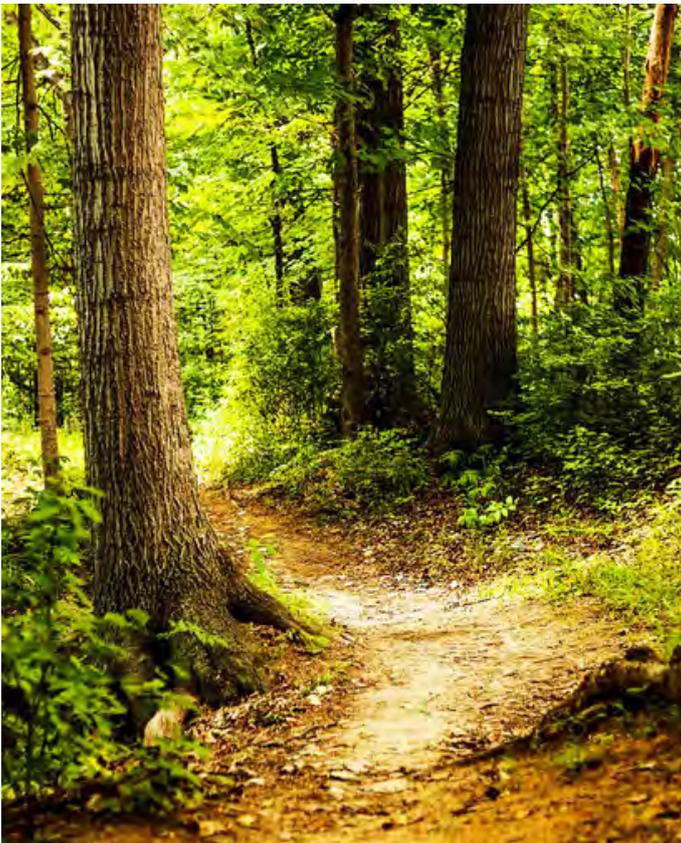
Unsere Selbstwahrnehmung ist geprägt von früh erlernten Überzeugungen. Viele sensible Frauen haben das Gefühl, sich beweisen und perfekt sein zu müssen – ständig, überall. Häufige Glaubenssätze: „Nur wenn ich nett bin, werde ich geliebt.“, „Ich muss es meinem Vorgesetzten recht machen.“, „Wenn die anderen (Familie, Freunde, ...) glücklich sind, bin ich auch glücklich.“ ...

Psychologen nennen das überangepasste Selbstbild. – ich nenne es liebevoll "innerer Antreiber im Business-Outfit": immer auf Zack, immer bereit, immer mit einem „Na los, streng dich an!“ im Gepäck.

Wie Gewohnheiten entstehen – und wie du sie austrickst

Unser Gehirn ist faul. Und effizient. Es liebt Gewohnheiten – auch die nervigen: sich ständig zu vergleichen, sich selbst kleinzureden oder sich dreimal zu entschuldigen, obwohl man nur „nein, danke“ gesagt hat.

Diese Muster laufen im Autopilot. Das Gute ist: Wir können diesen Autopiloten umlenken. Durch bewusstes Reframing, also neue Gedanken, neue Perspektiven, neue Wege.



Stell dir dein Gehirn wie einen Trampelpfad im Wald vor:

Ein Gedanke, der oft genug gedacht wird, wird zur Autobahn. Wir wollen gar nicht abbiegen, weil festgetretene Wege viel bequemer sind. Statt „Ich muss stark sein.“ sagst du ab heute öfter: „Ich darf verletzlich sein (und auch mal weinen).“

Statt „Ich darf niemanden enttäuschen.“ sagst du: „Ich denke an mich.“

Mach das 30 Mal – zack, neue Gewohnheit. Übrigens: Weißt du noch, wie komisch sich ein Auto mit Automatik anföhlte, wenn du vorher nur Gangschaltung gewohnt warst? Genau so föhlt sich Selbstmitgeföhl am Anfang an – ungewohnt, aber richtig gut, wenn's mal läufft.

01 / PSYCHOLOGIE & ALLTAG

Warum Selbstoptimierung süchtig macht – und was du besser machen kannst.

Ständig besser werden. Noch effektiver. Noch schöner. Noch ... müder?

Perfektionismus ist wie eine Schachtel Pralinen – einmal angefangen, kannst du schwer aufhören. Warum das so ist? Weil uns die Gesellschaft suggeriert: Du bist nur dann etwas wert, wenn du dich optimierst. Das zeigen Fernsehwerbung, Google- und Social-Media-Anzeigen.

Aber psychologisch betrachtet geht es dabei oft um ein tieferes Bedürfnis: Gesehen werden. Gemocht werden. Sich sicher fühlen.

Doch hier kommt dein Joker: Selbstwert statt Fremdwert

Du darfst dich selbst wichtig nehmen, ohne dich ständig „noch besser“ machen zu müssen. Du bist gut. Punkt. Nicht erst, wenn du 10 Kilo weniger, 3 Fortbildungen mehr oder 87 To-dos abgehakt hast.

“*„SELBSTLIEBE IST DER BEGINN EINER LEBENSLANGEN ROMANZE.“*
(OSCAR WILDE)

ÜBUNG FREMDBILD

Frage andere (Freunde, Bekannte, Kollegen), wie sie dich sehen und wie du auf sie wirkst. Sie sollen spontan und ehrlich antworten, ohne zu überlegen. Du wirst staunen, was du über dich erfährst! Schreibe die Namen der Befragten und die Antworten auf und hinterfrage sie. Die/der Andere nutzt unbewusst ihren/seinen Filter, hat eigene Werte & Bedürfnisse, die ihre/seine Einschätzung beeinflussen. Entdecke in den Antworten neue Seiten an dir, die dir vorher noch nicht so bewusst waren.

Nutze diese Erkenntnisse für dein neues Selbstbild!

01 / PSYCHOLOGIE & ALLTAG

BEISPIELSITUATIONEN FÜR FEHLENDE SELBSTLIEBE:

Situation 1: Neuer Termin in der WhatsApp-Gruppe der Wanderfreunde

Fremdwert: „Ich muss mich sofort melden, sonst denken die, ich will nicht mit.“

Selbstwert: „Ich melde mich erst, wenn ich Zeit und Energie dafür habe – und in meinen Kalender geschaut hab.“

Situation 2: Du bekommst eine Einladung zum 70. Geburtstag der Schwiegermutter (3 Stunden Anfahrt).

Fremdwert: „Ich muss hin, sonst bin ich die undankbare Schwiegertochter.“

Selbstwert: „Ich überlege, ob der Besuch in meine Pläne passt und mir guttut – und eine liebe Karte mit einem Anruf ist auch Wertschätzung.“

Situation 3: Im Teammeeting wird eine Extraaufgabe verteilt.

Fremdwert: „Wenn ich Nein sage, denken die, ich bin nicht belastbar.“

Selbstwert: „Ich kenne meine Kapazitäten – ein klares Nein schützt meine Qualität und meine Gesundheit.“

Situation 4: Eine Freundin fragt dich am Freitagabend, ob du am Samstag zu ihr zum Essen kommst.

Fremdwert: „Ich will sie nicht enttäuschen (obwohl ich keinen Bock habe).“

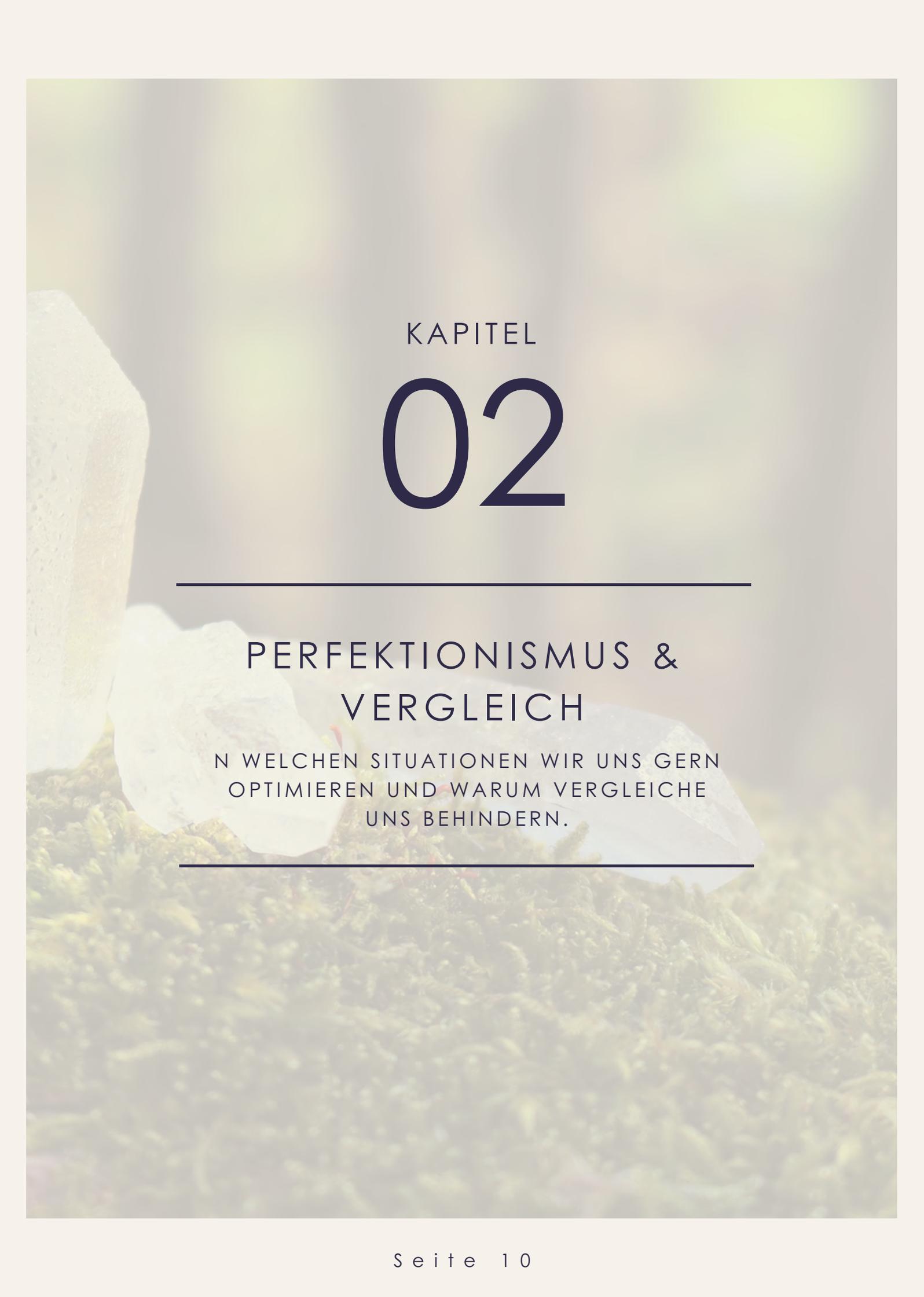
Selbstwert: „Ich freue mich über die Einladung – aber morgen hab ich schon was vor.“

Situation 5: Im Laden sieht ein Kleid an dir nicht so aus wie an der Schaufensterpuppe.

Fremdwert: „War ja klar – ich bin zu dick.“

Selbstwert: „Das Kleid passt nicht zu mir. Ich verdiene Kleidung, die mich feiert, nicht frustriert.“





KAPITEL

02

PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

IN WELCHEN SITUATIONEN WIR UNS GERN
OPTIMIEREN UND WARUM VERGLEICHE
UNS BEHINDERN.

02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

WAS IST PERFEKT?

SCHON DIESE PROVOKATIVE FRAGE MÜSSTE DIR ZU DENKEN GEBEN ...

Wenn es "perfekt" gäbe, wer legt es fest? "Ich selbst", könntest du jetzt antworten - aber im Vergleich wozu? Perfektionismus klingt erstmal ziemlich ambitioniert – ordentlich, verlässlich, detailverliebt. Doch hinter dem „Ich will es einfach gut machen“ steckt oft ein „Ich will keine Fehler machen, damit ich gemocht werde“.

Psychologisch gesehen ist Perfektionismus ein **Selbstschutzmechanismus**. Viele hochsensible Frauen haben früh gelernt: Wenn ich brav, fleißig und unauffällig bin, bekomme ich Anerkennung. Das fühlt sich sicher an. Nur leider endet das oft in Überforderung, Selbstzweifeln und dem Gefühl, nie genug zu sein.

Fakt: Laut Psycholog:innen steht hinter perfektionistischem Verhalten oft ein geringes Selbstwertgefühl und die Angst vor Ablehnung oder Kritik.

Wie sich Perfektionismus zeigt:

Vielleicht kennst du das ...

- Du schickst keine E-Mail ab, weil noch ein „besserer“ Satz fehlt.

- Du planst deinen Urlaub wie eine Projektmanagerin – und bist danach urlaubsreif.
- Du sagst „Ich mach das schnell noch“ – obwohl du längst auf dem Zahnfleisch kriechst.
- Du brauchst ewig für ein Instagram-Posting, weil das Bild noch nicht perfekt ist.
- Du lehnst dich erst zurück, wenn alles erledigt ist – was nie passiert.

Perfektionismus wirkt wie eine zu enge Sicherheitsweste. Sie soll dich vor Kritik schützen, schnürt dir aber die Luft zum Atmen ab:

- Du erlaubst dir keine Pausen.
- Du fühlst dich oft erschöpft, aber nicht „produktiv genug“.
- Du misst deinen Wert an Leistung.
- Du hast Angst vor Fehlern oder Ablehnung.
- Du verlierst die Freude am Tun.



02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

ÜBUNGEN GEGEN DEN PERFEKTIONISMUSDRUCK

Erinnerst du dich an den Trampelpfad und die Macht der Gewohnheiten? Hier sind 4 kleine Übungen, die du dir zur Gewohnheit machen kannst, um deinen Perfektionismus abzulegen.

01

✦ 80% - Regel

Frage dich bei einer Aufgabe: „Würde ich es auch so machen, wenn 80 % reichen würden?“ Dann tu's genau so. (80 % sind für andere oft schon großartig.)

02

✦ Fehler feiern

Nimm dir jeden Abend 1 Minute Zeit, um einen „Fehler“ aufzuschreiben – und was du daraus gelernt hast. (Fehler = Wachstum)

03

✦ Unperfekt-Ereignis

Gönne dir 1 Ereignis pro Woche, das unperfekt sein darf, z. B. ein nicht gelungener Kühlschrank-Kuchen (geht auch als Schichtdessert im Glas durch), ein nicht perfekt geputztes Bad, ...

04

✦ SOS-Satz

Präge dir einen Satz ein, der dich in „Perfekt-Krisen“ rettet. Beispiel: „Ich bin perfekt, so wie ich bin.“ Sag ihn dir – am besten vorm Spiegel – immer dann, wenn dein innerer Perfektionist die Bühne betritt.



02

PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

EXTRATIPP: DIALOG MIT DEINEM PERFEKTIONISMUS

Schließe für einen Moment die Augen und atme tief durch.

Stelle dir deinen Perfektionismus als eigene Gestalt oder Figur vor – vielleicht mit einem Namen, einem Gesicht oder einem besonderen Aussehen. Nimm dir Zeit, ihn genau wahrzunehmen: Wie sieht er aus? Menschlich, wie ein Tier oder eine Fantasiefigur? Wie fühlt er sich an? Welche Eigenschaften würdest du ihm geben?

Lade ihn zu einem Gespräch ein. Frage ihn: „Was willst du von mir? Wovor willst du mich schützen? Für wen soll ich perfekt sein?“ ...

In Situationen, in denen sich dein Perfektionismus wieder zu Wort meldet, schickst du ihn gleich in den Keller! Nach einigem Üben wird's zur Gewohnheit.

Höre aufmerksam zu, ohne zu werten. Vielleicht machst du dir Notizen.

Dann erkläre ihm deine Sicht: „Ich weiß, dass du mir helfen willst. Aber ich brauche mehr Leichtigkeit und Freiheit.“

Spüre, ob ihr einen **neuen Umgang** miteinander finden könnt. Zum Beispiel ein Treffen nur noch in bestimmten Situationen. Du kannst ihn eine Weile stumm schalten oder in einen Keller sperren, ... Tu, was du willst!

Sag ihm am Ende etwas Freundliches: „Ich mag dich als Teil von mir, aber du wohnst jetzt im Keller.“

02 / PERFEKTIONISMUS & VERGLEICH

WIR VERGLEICHEN STÄNDIG BEWUSST & UNBEWUSST

Wir vergleichen uns ständig – oft ohne es zu merken. Bewusst geschieht es, wenn wir auf die Nachbarin schauen, die scheinbar alles im Griff hat, oder auf die Kollegin, die erfolgreicher wirkt. Unbewusst passiert es ebenso: Wir messen uns an **Bildern in den sozialen Medien**, an **Erwartungen aus der Kindheit** oder an **inneren Idealen**, die wir nie ganz erreichen können.

Vergleichen an sich ist nichts Schlechtes – es kann Orientierung geben und uns anspornen. Doch wenn wir uns dabei immer kleiner machen, entsteht ein ständiges Gefühl von „nicht genug sein“. Genau hier liegt die Verbindung zur fehlenden Selbstliebe: Wer den eigenen Wert nur daran misst, wie er im Vergleich abschneidet, übersieht die **eigene Einzigartigkeit**.

Selbstliebe bedeutet, den Blick nach innen zu wenden – die eigenen Stärken, Werte und Bedürfnisse zu sehen. Sie erinnert uns daran, dass unser Weg nicht der der anderen sein muss. Je mehr wir uns selbst annehmen, desto weniger brauchen wir den Spiegel anderer, um unseren Wert zu erkennen.

✦ Übung 1: Den Blick zurück wenden

Immer wenn du dich beim Vergleichen ertappst, halte kurz inne und frage dich: „Wo stand ich vor 1 Jahr – und was habe ich seitdem geschafft?“ So lenkst du den Fokus weg von anderen hin zu deinem eigenen Wachstum.

✦ Übung 2: Einzigartigkeits-Liste

Schreibe dir drei Eigenschaften oder Dinge auf, die dich heute ausmachen und die dir keiner nehmen kann. Das kann eine Fähigkeit, eine Haltung oder eine kleine Besonderheit sein. Lies die Liste laut vor – und erinnere dich daran, dass dein Wert nicht im Vergleich liegt, sondern in deiner Einzigartigkeit.

✦ Übung 3: Lohnt sich dieser Vergleich?

Wenn du merkst, dass du dich mit jemandem vergleichst, stell dir 3 Fragen:

1. Möchte ich wirklich das ganze Leben dieser Person führen – mit allen Herausforderungen, Stressfaktoren und Verpflichtungen?
2. Welche Facetten kenne ich gar nicht? (Oft sehen wir nur das Schöne, nicht das, was dahintersteht.)
3. Was inspiriert mich wirklich – und was davon passt zu meinem eigenen Weg?

Manchmal entlarvt sich ein scheinbar „glamouröses“ Leben als wenig erstrebenswert ...



KAPITEL

03

GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

WIE DU DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE
ERNST NIMMST UND KLAR
KOMMUNIZIERST.

03 / GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

ANGST VOR ABLEHNUNG & SCHULDGEFÜHLE

Fehlende Selbstliebe zeigt sich oft darin, dass wir zu viel geben, uns überfordern oder aus Angst vor Ablehnung alles mitmachen. Selbstliebe heißt auch, die **eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und klar zu kommunizieren.**

Warum wir oft Ja sagen, obwohl wir Nein meinen:

- Angst vor Konflikten
- Angst vor Ablehnung
- Wunsch nach Harmonie
- Zugehörigkeit & Anerkennung
- Schuldgefühle
- Frauenrolle

Menschen, die Schwierigkeiten haben „Nein“ zu sagen, erleben oft **Stress, Überforderung und innere Konflikte.** Studien aus der Psychologie zeigen: Wer seine eigenen Bedürfnisse dauerhaft zurückstellt, erhöht das **Risiko für Burnout, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden** (z. B. Kopfschmerzen oder Magenprobleme). Grenzen setzen ist daher kein Egoismus, sondern eine Form von Selbstfürsorge.

NEIN IST EINE INNERE HALTUNG

Psycholog:innen wie Brené Brown betonen, dass echte Nähe und gesunde Beziehungen nur dort entstehen, wo **klare Grenzen** existieren. Wer „Nein“ sagt, schützt nicht nur seine Energie, sondern macht sein „Ja“ zu anderen authentischer und wertvoller. Interessant ist auch, dass die Forschung zur Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan) zeigt: Menschen fühlen sich dann besonders wohl, wenn drei Grundbedürfnisse erfüllt sind – **Autonomie, Kompetenz und soziale Verbundenheit.**

Grenzen zu setzen stärkt genau diese Autonomie: das Gefühl, **das eigene Leben aktiv steuern** zu können.

Selbstliebe bedeutet also, den Mut zu haben, sich abzugrenzen – nicht um andere auszuschließen, sondern um die **eigene Lebenskraft** zu bewahren.



03 / GRENZEN SETZEN & NEIN SAGEN

Hier sind **4 kleine Übungen**, die du von Zeit zu Zeit machen kannst, um deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu festigen. Beispiellisten für Bedürfnisse und Werte findest du im Internet. **Unterschied: Bedürfnisse** = dein innerer Akku. Wenn er leerläuft fühlst du dich gestresst, leer oder gereizt. **Werte** = dein innerer Kompass – sie zeigen dir, was dir wirklich wichtig ist, ,, (Ohne-mich-wirst-du-unglücklich - Anzeichen)

01

✦ Schreib **4 Situationen** auf, in denen du Ja gesagt hast, obwohl du es nicht wolltest. Warum hast du so entschieden? Welche Emotionen hattest du dabei? Welcher Glaubenssatz könnte dahinterstecken?

02

✦ **Deine Bedürfnisse**
Erstelle eine Liste mit deinen persönlichen Bedürfnissen, z. B. Liebe, Wertschätzung, Klarheit, Vertrauen, Freiheit, Selbstbestimmung, Kontrolle, Leichtigkeit, Ordnung/Struktur, Stille

03

✦ **Deine Werte**
Erstelle eine Liste mit deinen eigenen Werten, z. B. Respekt, Anstand, Ehrlichkeit, Freiheit, Ruhe, Loyalität, Selbstbestimmung, Harmonie, ...

04

✦ **Gedankenstopp**
Bewusst kurz innehalten hilft, ein schnelles Ja zu verhindern. Bei einer Nachricht nicht sofort antworten, im Gespräch: "Da muss ich in meinen Kalender schauen", "Muss ich abklären", ...

03 / LUNA-MOTION - MUT ZUM NEIN

10-TAGE-SELBSTLERNKURS MIT DER SCHOKO-STERN-METHODE

Ich kenne das Gefühl, es allen recht machen zu wollen – und dabei mich selbst zu verlieren. Mit **Luna-Motion** begleite ich dich 10 Tage lang dabei, dich liebevoll abzugrenzen – ohne Schuldgefühle.

SCHOKO-STERN-METHODE



Das erwartet dich:

- Praktische Übungen für deinen Alltag
- Einfache Reflexionsfragen, die sofort Klarheit schaffen
- Tools, die dich mutiger machen, wenn es drauf ankommt
- Humorvoll & einfach

Psychologie des Ja-Sagens

Erkenne, warum dir „Nein“ so schwerfällt – von alten Glaubenssätzen bis zur feinen (Hoch)Sensibilität.

Selbstreflexion & Aha-Momente

Spüre, wo deine wahren Bedürfnisse liegen – und warum sie wichtiger sind, als du bisher dachtest.

Klare Grenzen setzen

Schoko-Stern-Methode: Lerne eine schnelle Methode für ein klares „Nein“, das respektvoll, aber eindeutig ist.

Mit Herz kommunizieren

Praktische Tipps, wie du dein Nein selbstbewusst und freundlich formulierst – ohne Schuldgefühle.

Innere Haltung statt Technik

Erkenne emotionale Manipulation, finde deine Ruhe und bleibe bei dir – auch wenn andere laut sind.

Ab in den Alltag

Mit einfachen Übungen und einem Umsetzungsplan, der funktioniert, entwickelst du deine persönliche Nein-Strategie.

MUT ZUM NEIN HEISST ...

- Deine Energie bei dir behalten
- Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle
- Entscheidungen treffen, die wirklich zu dir passen
- Klarheit gewinnen, statt zu grübeln
- Mehr Zeit für dich

Hier geht's zur Anmeldung für nur 44 €:

LUNA-MOTION - MUT ZUM NEIN

oder scanne den QR-Code:





KAPITEL

04

SELBSTLIEBE TO GO

WIE DU MIT KLEINEN TRICKS UND
ÜBUNGEN SCHNELL ZURÜCK IN DEINE
KRAFT FINDEST – VOR ALLEM BEI
SELBSTZWEIFELN.

04 / SELBSTLIEBE TO GO

SELBSTLIEBE ENTSTEHT NICHT ÜBER NACHT, SONDERN DURCH VIELE KLEINE MOMENTE IM ALLTAG. MANCHMAL REICHEN SCHON MINI-IMPULSE, UM DICH WIEDER MIT DIR SELBST ZU VERBINDEN.

- ✦ **1. Hand aufs Herz** – Lege deine Hand auf dein Herz, atme tief ein und sag dir leise: „Ich bin genug.“
- ✦ **2. Spiegelmoment** – Schau dir in die Augen und schenke dir ein Lächeln. Kurz, ehrlich, ohne Bewertung.
- ✦ **3. Dein Lieblingssatz** – Schreibe einen positiven Satz über dich (z. B. „Ich darf Fehler machen und trotzdem liebenswert sein“) auf einen Zettel und trage ihn bei dir.
- ✦ **4. Mini-Auszeit** – 5 Minuten Handy aus, Tee trinken, Fenster öffnen. Spüre bewusst: „Diese Zeit gehört mir.“
- ✦ **5. Dankbarkeitsblitz** – Zähle spontan 3 Dinge auf, die du heute an dir magst – egal wie klein.
- ✦ **6. Sanft mit dir** – Sprich innerlich so mit dir, wie du mit deiner besten Freundin sprechen würdest.

- ✦ **7. Körper spüren** – Strecke dich, atme tief ein und nimm wahr, wie lebendig dein Körper ist.
- ✦ **8. Nein-Training** – Übe in Gedanken ein klares „Nein“ und spüre, wie befreiend es wirkt.
- ✦ **9. Komplimente sammeln** – Schreibe dir Komplimente auf, die du bekommen hast, und lies sie bei Bedarf. Oder gib dir einfach selbst welche!
- ✦ **10. Dein Wohlfühl-Ritual** – Ob Kerze anzünden, Musik hören oder barfuß laufen – gönne dir täglich einen kleinen Moment davon.
- ✦ **11. Inneres Kind erinnern** – Nimm dir kurz Zeit, etwas zu tun, das dir als Kind Freude gemacht hat.
- ✦ **12. Fehler feiern** – Schreibe dir auf, was du aus einem Fehler gelernt hast, und klopf dir dafür auf die Schulter.
- ✦ **13. Schutzraum schaffen** – Stell dir eine goldene Hülle um dich vor, die dich vor Fremderwartungen schützt.



04 / SELBSTLIEBE TO GO

SELBSTVERANTWORTUNG

Selbstliebe zeigt sich nicht nur in besonderen Momenten, sondern im ganz normalen Alltag. Sie beginnt dort, wo wir **Verantwortung für uns selbst** übernehmen – für unsere Entscheidungen, unsere Grenzen und unsere Bedürfnisse. Wer liebevoll für sich sorgt, stärkt automatisch auch den eigenen Selbstwert: Denn jedes klare „Ja“ zu sich selbst ist ein Zeichen von **Achtung und Respekt**. Selbstverantwortung heißt, ehrlich zu sich zu sein und gut mit den eigenen Ressourcen umzugehen. So wird Selbstliebe zur **Basis für innere Ruhe, Klarheit und gesunde Beziehungen** – weil wir uns nicht mehr im Außen beweisen müssen, sondern in uns selbst verankert sind.



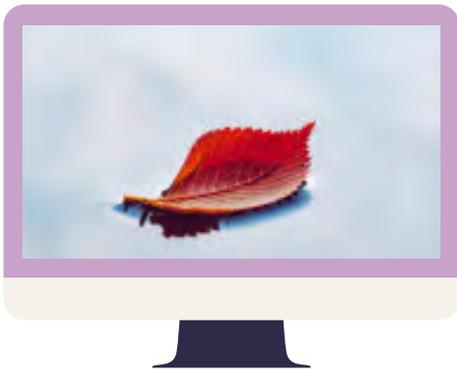
✦ NLP-ÜBUNG ANKERN

Mit dem Ankern kannst du ein bestimmtes positives Gefühl – hier Selbstliebe – gezielt abrufen.

1. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich selbstbewusst und liebevoll zu dir selbst gefühlt hast. Nimm dir einen Moment, dieses Gefühl intensiv zu spüren: Wo im Körper sitzt es? Welche Bilder, Gedanken, Farben oder Geräusche sind damit verbunden?
2. Verstärke das Gefühl. Stell dir vor, du drehst den Regler auf – heller, wärmer, kräftiger. Lass das Gefühl größer werden, bis es dich ganz ausfüllt.
3. Setze den Anker. Berühre dabei eine kleine Stelle an deinem Körper (z. B. Daumen und Zeigefinger zusammendrücken oder deine Hand aufs Herz legen). Wiederhole diesen Schritt mehrmals mit dem gleichen Gefühl und der gleichen Bewegung.
4. Teste den Anker. Mach die Bewegung oder Berührung, wenn du dich gestärkt fühlen willst. Dein Körper erinnert sich und ruft das Gefühl von Selbstliebe automatisch hervor.

DEINE SEELENAUFGABE

Wenn wir unsere Seelenaufgabe kennen und unser Leben danach ausrichten, finden wir **dauerhaft mehr innere Ruhe und Leichtigkeit im Leben**. Luna-Spirit ist dein **Seelenkompass** - ein kompaktes 4-Wochen-Programm, in dem du in 4 Schritten deine medialen und spirituellen Fähigkeiten erkennst und Klarheit in dein Leben bringst.



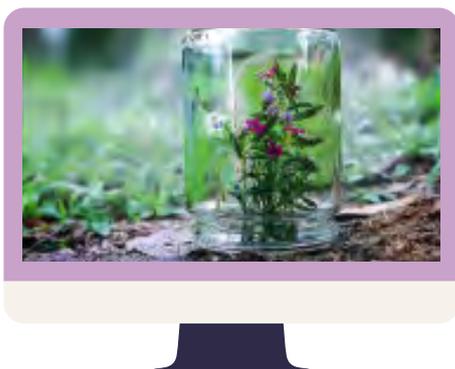
LOSLASSEN

Schluss mit alten Mustern, Rollen & Selbstzweifeln. Altes aus diesem und früheren Leben bewusst machen und loslassen.



AUFBLÜHEN

Herzenswünsche spüren, Intuition stärken & die Seelenaufgabe erkennen. Selbstliebe & Klarheit statt Perfektionismus.



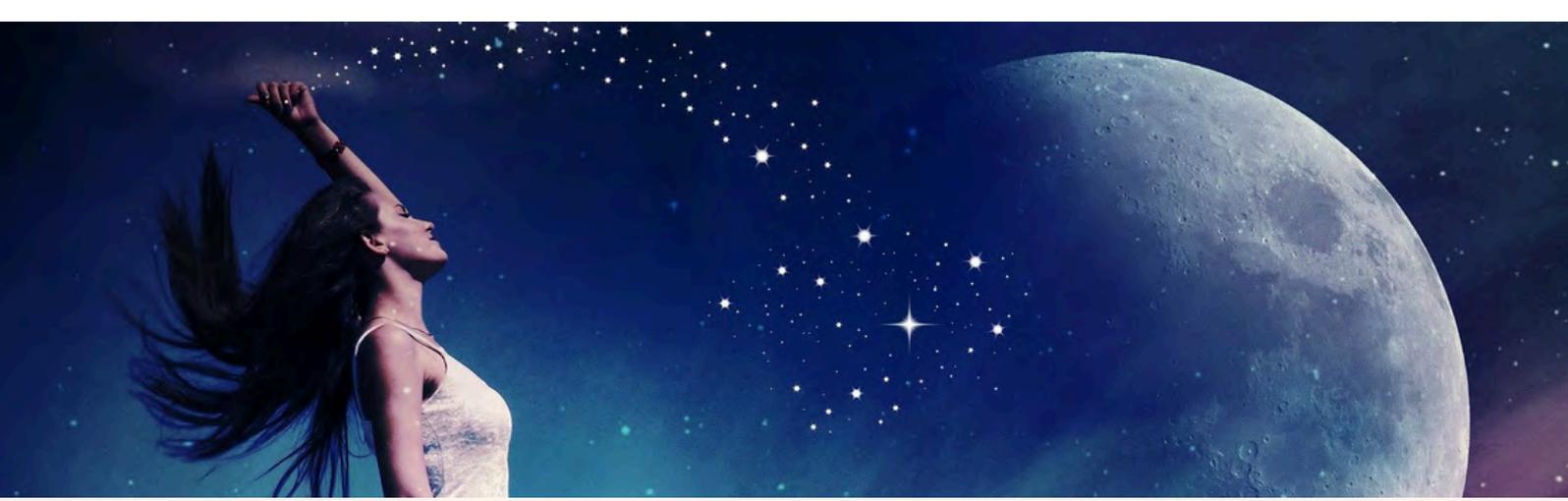
ABGRENZEN

Eigene Grenzen setzen, Nein sagen, körperlicher, emotionaler & mentaler Schutz. Mehr Gelassenheit, mehr Ich-Zeit.



NAVIGIEREN

Dein Kompass für das Wesentliche. Ziele erkennen & Prioritäten neu sortieren. Die Leichtigkeit des Lebens genießen.



ERFAHRUNGEN MEINER COACHEES

HERZENSEMPFEBLUNG

„Ich dachte immer, ich müsste stärker sein, um mehr durchzuhalten. Stattdessen habe ich gelernt, besser auf mich zu hören – und einfach mal Nein zu sagen. Das tut so gut! Danke für die Schoko-Stern-Methode – die begleitet mich jetzt sogar ins Büro.“

– Carina S., Teamleiterin Pflege

FREI VON SCHULDGEFÜHLEN

„Super nette und einfühlsame Coachin. Vorher habe ich mir zu viele Gedanken gemacht und die Schuld immer bei mir gesucht. Dank Anita konnte ich dies ablegen und kann jetzt selbstbewusst und selbstgestärkt durchs Leben gehen. Tut immer wieder gut! Absolute Empfehlung!“

– Lena, Laborangestellte

RICHTUNG IM LEBEN

„Anita war für mich wie ein Kompass. Durch sie hab ich meine Richtung im Leben gefunden. Ich hab vieles geändert, sogar beendet und nur dazugewonnen! Ich bin jetzt mit ganzem Herzen die, die ich sein will.“

Julia B., Krankenschwester / Stationsleitung

NEUE HORIZONTE

„Ich hab mich bei Anita auf eine Reise zu mir selbst begeben und muss sagen, dass diese Zeit besonders war! Vom ersten Moment an hab ich mich absolut verstanden gefühlt. ... Vor allem habe ich meine Seelenaufgabe entdeckt und mir neue Ziele gesetzt, die ich jetzt motiviert umsetze.“

Janina R., Pflegedienstleiterin

ÖFFNE DAS PORTAL ZU DEINER SEELENAUFGABE

Manchmal braucht es einen kleinen Impuls, manchmal einen klaren Wegweiser oder eine tiefere Begleitung. **Spüre einen Moment nach innen** – was willst du gerade am meisten? Wähle das Portal, das dich jetzt auf deinem Weg stärkt: vom Test deiner spirituellen Fähigkeiten über ein persönliches Gespräch bis hin zu meinen Kursen.

Dein Herz weiß, wie es weitergehen soll ...

01

Seelenkompass-Test

Entdecke, ob du hochsensibel bist und welche medialen & spirituellen Fähigkeiten du hast!

Hier geht's zum „Seelenkompass-Test“ für 0 €

02

Kennenlerngespräch

Du weißt nicht, ob Luna-Spirit der richtige Weg für dich ist. Lass uns ganz unverbindlich reden.

Hier geht's zur Terminbuchung, natürlich kostenfrei.

03

Luna-Motion - Mut zum Nein (10 Tage Selbstlernkurs)

Impulse, die dir helfen, klare Worte zu finden und dein Nein endlich liebevoll, aber bestimmt auszusprechen - 44 €

Hier gibt's mehr Infos.

04

Luna-Spirit Seelenkompass

4 Wochen individuelle Begleitung mit Übungen in Energiearbeit, Chakra-Heilung & Tierkommunikation, online oder 1:1 - 666 €

Hier gibt's mehr Infos.

KONTAKT



Anita Wunderlich

Coaching-Lounge: Saalenstein 34 | D 95189 Köditz
Tel. 09281 820 78 27 | Mobil: 0160 813 96 49
info@luna-spirit.de

www.luna-spirit.de



Urheberrechtshinweis: ©Copyright Anita Wunderlich - Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis: Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.