

think

feel

move

selfcare_guide

10

Anker für starke Tage



think

feel

move

selfcare_guide



Wertschätzung für dich durch dich

Jeden Tag nimm dir 1 Minute, um bewusst drei Dinge an dir zu benennen, die du gut gemacht hast – beruflich wie privat.

Beispielsweise: „Ich habe heute klar kommuniziert“, oder „Ich war für jemand anderen da“.

Dieses kleine Ritual stärkt das Gefühl, dass du als Person einen Beitrag hast – und das nicht allein durch Leistung.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



"Nein sagen"- Checkpoint

Bevor du „Ja“ sagst: Atme tief ein, gib dir innerlich 5 Sekunden, um zu fragen: „Dient das meinem Wohlbefinden oder meinem Wert?“

Wenn nicht, sage Nein – oder schieb es hinaus, um dir Zeit zum Nachdenken zu geben.

Diese kleine Verzögerung schützt deinen Energiespeicher.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



Micro-Selfcare-Momente

Stelle dir im Kalender oder am Handy 1-2 „Mini-Alarmzeiten“ pro Tag, bei denen du für 4-5 Minuten etwas machst, das dir gut tut: bewusstes Atmen, Blick aus dem Fenster, sanftes Strecken.

Besonders im (Job-) alltag helfen solche Pausen, emotionale Überlastung abzuwenden.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



Bauchatmung für innere Ruhe

Setz dich aufrecht hin, eine Hand auf den Bauch.

Atme langsam durch die Nase ein – spüre, wie der Bauch sich hebt.

Langsam ausatmen – spüre, wie der Bauch sich senkt.

5–7 Atemzüge reichen schon, um Stress zu senken.

Perfekt in Pausen, Meetings oder vorm Schlaf.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



Reflexion am Abend

Nimm dir abends 15 Minuten, bevor du schlafen gehst und schreibe auf:

„Was war heute mein liebster Moment“,
„Worin habe ich heute Größe gezeigt?“
„Was darf ich loslassen?“

So lernst du, deinen Tag auch durch das Positive zu sehen.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



6

Körperanker nutzen

Nutze einfache Gesten, um dich im Moment zu verankern.

Lege im stressigen Alltag eine Hand auf deinen Bauch und atme bewusst tief ein und aus. ODER...Lege die Hand auf dein Herz und erinnere dich an etwas, wofür du dankbar bist.

Solche kleinen Anker holen dich in wenigen Sekunden zurück ins Jetzt und geben dir spürbar Halt.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



Innerer Dialog-Check

Höre bewusst auf deine Gedanken, wie du mit dir selbst sprichst.

Wenn du merkst, dass du streng, fordernd oder abwertend bist: Stoppe, atme, denke und formuliere den Gedanken um in etwas Unterstützendes.

„Ich gebe mein Bestes.“

„Ich bin gut so wie ich bin.“

„Ich darf Raum einnehmen.“

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



8

Übergangsritual

Schaffe bewusste Übergangsrituale zwischen Beruf und Privat oder Familie & Me-Time.

nach der Arbeit Laptop schließen
Tür bewusst schließen
kurze Pause draußen
Lieblingslied hören

Diese Momente helfen, emotional umzuschalten und nicht ohne Stress ins Privatleben oder die Me-Time zu gehen.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



Wertekompass aktivieren

Mach dir klar, was dir wirklich wichtig ist – z. B. Freiheit, Familie, Kreativität, Integrität, Gesundheit.

Wähle täglich mindestens eine Entscheidung, die bewusst mit deinen Werten übereinstimmt.

Das kann sein: Ein Meeting abzulehnen, eine Pause zu machen, etwas Schönes mit jemandem zu teilen.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide



10

Selbst-Gabe

Plane bewusst etwas Nettes für dich ein: eine kleine Belohnung nach einem schwierigen Tag, ein Buch, ein schönes Abendessen, ein freier Nachmittag.

Und nimm diese Geste nicht als Luxus, sondern als Notwendigkeit.

Denn sich selbst zu nähren, macht den Raum frei, auch für andere Dinge.

Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think

feel

move

selfcare_guide

Diese Impulse schenken dir Leichtigkeit und neue Energie. Sie öffnen Raum für das, was dir wirklich wichtig ist.

Welchen davon willst du heute gleich ausprobieren?



Impulse für Frauen in Veränderung & Führung

think
feel
move

i am Nathalie



Das Besondere an mir & meiner Arbeit - Mein tiefes Interesse an Menschen

Ich begleite Menschen mit Tiefgang & Klarheit. Mein Interesse am Menschen prägt jede Zusammenarbeit – ich sehe dich, höre zu und gehe mit dir den Ursachen auf den Grund. Dabei verbinde ich tiefenpsychologisches Wissen mit klarer Struktur, sodass aus Erkenntnissen konkrete Schritte entstehen, die im Alltag spürbar wirken.

Durch kreative Impulse und neue Perspektiven öffnen wir Wege aus festgefahrenen Mustern. Gleichzeitig bringe ich Erfahrung und bewährte Methoden ein, damit Veränderung nicht abstrakt bleibt, sondern greifbar wird.

So entsteht Selbstvertrauen, neue Energie und die Kraft, das Wesentliche in deinem Leben und deiner Arbeit zu gestalten.

think

feel

move

i am Nathalie

Viel Erfolg...



Nathalie Ziegelmeier

info@nathalie-ziegelmeier.com

www.nathalie-ziegelmeier.de

+49 173 64 97 568

... und auf bald.