

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)



Ich bin Ursula, Expertin & Coach für ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben.

## **In meinem Leben gibt es mehrere rote Fäden:**

Wege zu suchen, wo es keine gibt und auf Veränderungen offen und kreativ zu reagieren.

Mich nicht unterkriegen zu lassen, auch wenn ich im Augenblick noch keine Lösung sehe.

Ein selbstbestimmtes Leben zu führen und andere Frauen ebenfalls dazu zu ermutigen.

## **Denn Neuanfänge sind Teil meines Lebens:**

- Den **richtigen Beruf** fand ich erst im zweiten und dritten Anlauf
- Um **Familie und Beruf zu vereinbaren**, als es noch keine verbindliche Kinderbetreuung, keine entsprechenden Programme und Unterstützungen gab, waren Ideen und neue Wege nötig
- Nach 25 Jahren Ehe habe ich mich von meinem Mann **getrennt** und mich auf **eigene Füße** gestellt, eine schwere Entscheidung
- Um die drei Kinder und mich zu ernähren, absolvierte ich eine **zweijährige Ausbildung als Coach und macht mich selbständig**
- Das Ziel, **Bücher zu schreiben** und Blogs einzurichten, habe ich erreicht. Ich bin inzwischen Autorin von bisher fünf Büchern und von rund 100 Blogartikeln
- Nach einer **schweren Erkrankung** habe ich mich neu sortiert und Projekte in Angriff genommen.
- Meinen langgehegten Wunsch, **ein Onlinebusiness** aufzubauen, setze ich jetzt um. \*

Mehr über meinen Weg kannst du [hier](#) nachlesen

Wenn du auch das Steuer deines Lebens in die Hand nehmen willst, begleite ich dich gerne auf deinem Weg. Wir schauen, was dich heute noch hindert, ja zu sagen zu deinem eigenen Lebensplan. Du lernst eine Strategie kennen, der du mit Leichtigkeit und Freude folgen kannst; schon bald werden sich erste Erfolge einstellen. Genieße das Gefühl, das Steuer deines Lebens in der Hand zu haben.

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Die Seite für Frauen, die mehr aus sich machen wollen  
Der Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt.  
Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

## Du willst

- ein glückliches und zufriedenes Leben führen
- in Gesprächen und Verhandlungen deine Position sicher vertreten und ein gutes Ergebnis erreichen
- deine Ziele so beschreiben, dass dich locken, den Weg anzugehen
- in Präsentation überzeugen souverän und selbstsicher auftreten
- das, was du schon immer wolltest, endlich angehen und zu Ende führen
- Familie und Beruf entspannt unter einen Hut bringen
- stimmige Entscheidungen treffen
- beruflich vorwärts kommen und mögliche Alternativen prüfen
- erreichen, dass dein Chef endlich erkennt, was in dir steckt und dich entsprechend bezahlt
- Nein sagen und Grenzen zu setzen

Wenn du das willst, bist du hier richtig. Ich gebe dir das Rüstzeug an die Hand, damit du dein bestes und schönstes Leben führen kannst und zeige dir Methoden, mit denen du dein Selbstbewusstsein stärken kannst.

In Seminaren, Gruppen- und Einzelcoachings habe ich meine Teilnehmerinnen auf ihrem Weg begleitet und sehen dürfen, wie sie aufblühen, wenn sie endlich das Leben führen, das sie sich wünschen.

Manchmal kommt man nur mit einem Blick von außen weiter. Wenn du mit mir zusammen arbeiten möchtest, dann schreib mir gerne eine Mail, wir finden das richtige Angebot für dich: [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de)

## **In acht Schritten zu einem gelungenen Neuanfang**

Du hast dich immer angepasst an die Wünsche der anderen, hast deren Bedürfnisse für wichtiger genommen als deine eigenen. Du wolltest Harmonie, in der Familie, am Arbeitsplatz und auch im Freundeskreis. Du warst eine angenehme Tochter, eine pflegeleichte Partnerin, eine aufopfernde Mutter, eine fleißige und immer bereite Arbeitnehmerin. Geliebt und gemocht zu werden, war für dich das Wichtigste. Und doch hast du dir oft gewünscht, die anderen mögen sich einmal für dich interessieren, dich fragen, wonach dir der Sinn steht, und danach, was DU gerne möchtest. Doch der Tag kam nie.

Und so kommst du zur Erkenntnis, dass niemand anderer als du selbst dafür sorgen kann, das Leben zu führen, das dich glücklich macht. Endlich. Dann bist du an einem wichtigen Punkt.

Denn wenn du alles so belässt, wie es ist, wenn du dich weiter anpasst und auf eigene Wünsche verzichtet zugunsten des Glücks anderer, wirst du jammernd deinem Umfeld die Schuld zuschieben. Du wirst traurig werden, nicht selten depressiv und am Ende auch körperlich krank.

Lass es nicht soweit kommen. Auch wenn es für dich noch ungewohnt ist, deine eigenen Interessen zu bekunden und sich dafür einzusetzen: Es der einzige WEG. Du übernimmst Verantwortung für dein Leben.

Der Gewinn, wenn du dich auf diesen Weg machst, ist Leichtigkeit, Zufriedenheit und das beflügelnde Gefühl, das Steuer des eigenen Lebens in der Hand zu haben. Gib dir selbst diese Chance.

### **1. Nimm deine Gefühle ernst**

Es grummelt schon lange in dir: Du fühlst dich nicht mehr wohl in deinem Leben und spürst, dass du etwas ändern solltest. Rede dir nicht länger ein, es sei alles in Ordnung, sondern höre auf die Stimme deiner Gefühle. Deine Ausreden sind Mechanismen, die dich daran hindern, die Dinge in die Hand zu nehmen.

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Die Kolleginnen sind nett? Mag sein. Und trotzdem gehst du nicht mehr gerne zur Arbeit und der Tag laugt dich aus.

Du sitzt neben deinem Partner, ohne dass ihr ein Wort wechselt? Du hast das Gefühl, neben ihm emotional zu verhungern? Und denkst doch beschwichtigend „Er raucht nicht, trinkt nicht, schlägt mich nicht und bringt das Geld nach Hause.“

Du hast Angst vor dem Tag, an dem dein letztes Kind aus dem Haus geht und fragst dich, wie dein Leben dann aussieht?

Du hattest viele Pläne für dein Leben und spürst, dass es jetzt in der Lebensmitte höchste Zeit ist, sie umzusetzen. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Deine Gefühle sind dein Kompass. Sie wollen dich aufmerksam machen, dass es mehr gibt es das Leben, das du im Augenblick führst. Sie wollen dich anstoßen, aktiv zu werden.

## **2. Finde heraus, was dich belastet**

Manchmal sind es Katastrophen, die in das Leben hereinbrechen und zum sofortigen Handeln zwingen: Ein Unfall oder die Diagnose einer schwerwiegenden Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes oder des Partners, ein finanzieller Einbruch, die fristlose Kündigung der Wohnung.

Doch meistens schleichen sich Veränderungen so langsam an, dass du anfangs gar nicht bemerkst. Nur wenn du den heutigen Zustand mit vergleichst, wie es vor einem Monat, einem Jahr war, fällt dir auf: Das Gespräch mit dem Partner ist verstummt, gemeinsame Unternehmungen gibt es schon lange nicht mehr. In der Firma munkelt man von wirtschaftlichen Problemen, allmählich werden die Stimmen immer lauter, die Insolvenz bahnt sich an.

Mach eine Reise durch dein Leben, prüfe jeden Lebensbereich, und notiere alles, womit du unzufrieden bist: Arbeit, Familie und Beziehung, Wohnung, Freundeskreis, Gesundheit, Finanzen...

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

## 3. Beginne zu träumen

Auch wenn dir ein mulmig ist vor dem anstehenden Schritt: Ein Neuanfang bietet auch Chancen. Neue Türen gehen auf. Wenn du mutig bist, kannst du über dich hinauswachsen und dich weiterentwickeln. Lass deshalb deinen Träumen freien Lauf und verbiete deinem inneren Kritiker dazwischenzufunken. Wie sieht ein Leben aus, in dem du dich rundum glücklich fühlst?

## 4. Sei so konkret wie möglich

Wenn du etwas verändern möchtest, ist es wichtig, so genau wie möglich zu benennen, was anders sein soll:

Du wolltest schon immer schöner wohnen? Wie soll das aussehen: Größer, eine anderes Viertel, einen Platz nur für dich? Mehr Sonne, eine ruhigere Lage?

Der Freundeskreis passt nicht mehr zu dir? Brauchst du Menschen, die deine Interessen teilen, die Zeit haben, wann du Zeit hast? Oder brauchst du vor allem einen Menschen, der deine Sprache spricht, der aus dem gleichen Land stammt wie du?

## 5. Bestimme, was du ändern kannst

Nicht alles kannst du beeinflussen, doch wenn du die Dinge angehst, die in deiner Macht stehen, hast du ein großes Stück geschafft. Wenn du dich anders verhältst, kann das durchaus auch Veränderungen in deinem Umfeld hervorrufen.

Dein Chef beachtet dich nicht? Du kannst ihn nicht ändern. Finde stattdessen heraus, was DU tun kannst, um mehr Beachtung zu bekommen.

## 6. Werde dir des Preises bewusst

Niemand wird dir sagen, dass es immer leicht ist, das in dein Leben zu holen, wonach du dich sehnst. Künstler werden beneidet um ihren Erfolg, doch niemand macht sich bewusst, wie groß die Anstrengungen waren, wie häufig die Rückschläge, bis sie endlich Anerkennung erreichten.

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Frage sich also, wie sehr du möchtest, was du aufgeschrieben hast und was du bereit bist, dafür zu tun.

## 7. Sammle Ideen

Es gibt immer mehrere Wege, ein Ziel zu erreichen. Mach ein Brainstorming und notiere, was dir einfällt. Erst wenn du eine Liste beisammen hast, wählst du aus: Was erscheint am erfolgversprechenden? Welche Ressourcen stehen dir zu Verfügung? Welcher Weg lockt dich?

## 8. Geh den Weg

Wähle deinen Weg und geh los. Hol dir Wegbegleiter und Unterstützer an deine Seite. Sie können dir helfen, bei der Stange zu bleiben und sie für dich da in schwierigen Zeiten und auch, wenn du deine Erfolge feiern kannst.

Mag sein, dass der erste Versuch dich nicht gleich dorthin bringt, wo du sein möchtest. Dennoch hast du Erfahrungen gesammelt und etwas gelernt. Gib jetzt nicht auf, sondern probiere einen anderen Weg aus.

Wenn du die auf diese Weise die Verantwortung für dein Leben nimmst, wirst du wachsen und Selbstvertrauen gewinnen. Du hast das Steuer deines Lebens in die Hand und bestimmst den Kurs. Mit diesen acht Schritten bist du in der Lage, Stück für Stück mehr von dem in dein Leben zu holen, was dir gut tut und dich glücklich macht.

Sei es dir wert!

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Du willst mehr über mich wissen? Dann schau auf meiner Website und den beiden Blogs, auf denen ich Artikel veröffentliche.

[www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

[www.leben50plus.info](http://www.leben50plus.info)

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

## Hier sind meine Bücher:

- Nimm dein Leben in die Hand
- Ich entscheide mich. Jetzt. Wie Sie zu guten Lösungen kommen
- Kein Jahr wie das andere. Leben wie ich es will. Ein Selbstcoachingbuch
- Zeitmanagement für Schlaue
- Aufbruch zu neuen Ufern - Gut vorbereitet in den Ruhestand



Möchtest du von wertvollen Tipps und Austausch durch die geschlossene FacebookGruppe profitieren?

Hier geht es zur [FacebookGruppe](#)

Ich wünsche dir alles Gute, unzählige Wirkungsmöglichkeiten, Freude, Erfüllung und natürlich Erfolg – persönlichen Erfolg und beruflichen Erfolg!

Deine Ursula

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Die Seite für Frauen, die mehr aus sich machen wollen

Der Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt.

Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

# Frauen – selbstbewusst und stark

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

**Manchmal kommt man nur mit einem Blick von außen weiter.  
Dann buche ein Coaching bei mir:**

Wir können per Mail zusammen an deinen Themen arbeiten. Schreib mir eine Mail unter [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de). Du kannst wählen:

## **Impulskoaching**

**Ziel:** Du möchtest ein Feedback zu deiner aktuellen Situation, einen Impuls, wo du am besten ansetzen könntest oder einen Ratschlag, wie es in deiner spezifischen Situation für dich weiter gehen könnte?

**Ablauf:** Du bekommst EINE ausführliche, ehrliche und hilfreiche E-Mail-Antwort auf deine Nachricht.

**Preis:** 60,- Euro

## **2. Kleines E-Mail-Coaching**

**Ziel:** Du möchtest mir ein umfassenderes Anliegen schildern, einen intensiveren Austausch über deine Situation und die Möglichkeit, wiederholt Nachfragen zu stellen?

**Ablauf:** Du erhältst insgesamt DREI Nachrichten von mir über einen Zeitraum, den du frei wählen kannst (z.B. drei Emails in einer Woche für ein intensives Coaching oder drei Wochen lang je eine E-Mail für eine längere Begleitung).

**Preis:** 120,- Euro

## **3. Großes E-Mail-Coaching**

**Ziel:** Du brauchst eine längerfristige Begleitung während einer Umbruchsphase in deinem Leben?

**Ablauf:** Du erhältst insgesamt FÜNF Nachrichten von mir über einen Zeitraum, den du frei wählen kannst (z.B. eine E-Mail pro Woche über einen Monat hinweg).

**Preis:** 220,- Euro

ODER du kommst zu mir an den Bodensee, verbringst hier einige Zeit, um dich neu zu orientieren und neue Perspektiven zu finden. Wir arbeiten einige Stunden am Tag, die restliche Zeit kannst du dafür nutzen, die Gegend zu erkunden und dich zu erholen.

[www.selbstbewusst-werden.info](http://www.selbstbewusst-werden.info)

Die Seite für Frauen, die mehr aus sich machen wollen  
Der Inhalt dieses Dokuments ist urheberrechtlich geschützt.  
Abdruck und Verwendung nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.