



Yvonne Kurth

Coaching, Hypnose.



## ACHTSAMKEIT & MINDSET

Die Achtsamkeit, insbesondere das bewusste Planen des Tages im Kopf morgens, ist eine effektive Methode, um einen ausgewogenen und produktiven Tag zu gestalten. Mit dieser Anleitung bekommst Du einige Ideen von mir an die Hand, die Du in deine morgendliche Routine integrieren kannst:

[www.yvonne-kurth.coach](http://www.yvonne-kurth.coach)

# WELCOME



HALLO,  
ICH BIN YVONNE, DEIN PERSÖNLICHER  
SICHTBARKEITS-COACH!

DU FRAGST DICH VIELLEICHT, WARUM  
SICHTBARKEIT SO WICHTIG IST? NUN, ICH  
BIN HIER, UM DIR ZU ZEIGEN, DASS DU MEHR  
ALS NUR GESEHEN WERDEN KANNST - DU  
KANNST STRAHLEN!  
MEIN ZIEL IST ES, DICH AUF EINE REISE ZU  
BEGLEITEN, AUF DER DU NICHT NUR  
SICHTBAR WIRST, SONDERN AUCH DEINE  
AUTHENTISCHE AUSSTRAHLUNG ENTDECKST.

[www.yvonne-kurth.coach](http://www.yvonne-kurth.coach)

## 01

### BEWUSSTES AUFWACHEN

Nimm dir Zeit, um bewusst aufzustehen morgens. Vermeide es, sofort auf dein Smartphone zu schauen oder dich von anderen Ablenkungen überwältigen zu lassen. Nutze diese Zeit, um dich auf den Tag vorzubereiten.

## 02

### MEDITATION ODER ATEMÜBUNG

Beginne deinen Tag mit einer kurzen Meditation oder Atemübungen, um deinen Geist zu beruhigen und dich auf den Tag zu fokussieren. Dies hilft, Stress abzubauen und die Achtsamkeit zu fördern.

**Seite 7**

## 03

### SPIEGELARBEIT

Die Spiegelarbeit hilft Dir dich anzunehmen so wie Du bist und hat eine sehr starke Wirkung. Mache die Spiegelarbeit mind. 21 Tage lang und Du wirst sehen wie kraftvoll sie ist. Es kostet zugegebenermaßen etwas Überwindung, aber glaub mir es lohnt sich! Ich freue mich, wenn Du mit mir Kontakt aufnimmst und mir deine Erfahrungen mitteilst:-) In diesem Workbook findest Du die Anleitung dazu auf

**Seite 8**

## 04

### DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist mit zahlreichen psychologischen und emotionalen Vorteilen verbunden. Menschen, die Dankbarkeit kultivieren, neigen dazu, ein höheres Maß an Zufriedenheit, Optimismus und psychischem Wohlbefinden zu erleben. Es kann auch helfen, Stress zu reduzieren und resillienter gegenüber Herausforderungen zu werden.

**Seite 9**

## 05

### SEI ACHTSAM MIT SPRACHE

Wir sollten immer achtsam mit unseren Worten und auch den Gedanken sein, denn diese senden positive bzw. negative Energien aus.

Auch alles was Du zu dir selbst sagst, schwingt und kann große Auswirkungen auf deine Psyche haben.

Höre mal in Dich hinein! Was fühlst Du wenn du folgende Worte sprichst oder liest?

Krieg  
Hass  
Verlust

Und jetzt diese Worte...

Liebe  
Licht  
Lachen

---

# CONTENT

## SICHTBARZUSEIN BEDEUTET DASS DU DICH SO ANNIMMST WIE DU BIST!

Wusstest Du was meist dahintersteckt wenn Frauen sich  
schwertun mit der Sichtbarkeit?

Hier einige möglichen Erklärungen warum es uns Frauen  
so schwer fällt uns der Welt zu zeigen:

- (Ur-) Angst davor von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden
- Angst vor Kritik oder Beleidigungen, die uns treffen könnten da wir beispielsweise Glaubenssätze in uns tragen.
- Angst uns zu blamieren - was könnten Andere von uns denken
- Glaubenssätze und Traumen, die noch tief und fest in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind

Wenn Du in Dir gefestigt bist und geschützt, bist Du  
unangreifbar für Andere da Du im Inneren die Stabilität  
und Stärke besitzt.

- Es wird immer Menschen im Leben geben, die ihren Unmut an Dir auslassen,
- Es wird immer Menschen geben die Dich nicht mögen und Menschen die dich und deine Arbeit toll finden. Am Besten ist es dies anzunehmen
- Es gibt Menschen, die Dir ein großes Geschenk inform von Kritik überreichen. Schau genau hin!
- Stärkst Du deinen Selbstwert, wirst Du immer weniger Hürden und Probleme mit der Sichtbarkeit haben, da Du immer unangreifbarer wirst



## ABOUT ME

Ich bin Yvonne Kurth, eine erfahrene Hypnoseexpertin und Coachin, die sich darauf spezialisiert hat, Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke und positiven Veränderungen zu begleiten. Meine Leidenschaft liegt darin Ansätze/Impulse für Dein erfülltes Leben zu geben, damit Du eigenständig für Dich Lösungen finden kannst.

Ich freue mich sehr, wenn Du mir dein Feedback hinterlässt wie Dir diese Tipps gefallen haben:-) Schreibe mich an oder schaue auch gerne auf meiner Website vorbei

[www.yvonne-kurth.coach](http://www.yvonne-kurth.coach)



## Contact

Yvonne Kurth  
Praxis  
Im Rosengarten 1  
64347 Griesheim

[www.yvonne-kurth.coach](http://www.yvonne-kurth.coach)  
[info@yvonne-kurth.coach](mailto:info@yvonne-kurth.coach)

# Meditation oder Achtsamkeit

Was machst du eigentlich, um  
mal abzuschalten?

Ich persönlich liebe es mich in  
der Natur sportlich zu betätigen  
oder Spazierenzugehen. Auch die  
Meditation gehört zu meinen  
täglichen morgendlichen  
Ritualen, denn das gibt mir die  
Energie und Gelassenheit mit  
Freude durch den Tag zu  
kommen und mich auf das zu  
fokussieren, was mir Energie gibt.

Ich empfehle Dir es einfach mal  
auszuprobieren, Starte mit einer  
5 Minuten Meditation entweder  
geführt (mit Audio oder ohne)  
Du findest im Internet sehr viele  
kostenfreie Meditationen oder  
setze Dich einfach nur aufrecht  
hin und konzentriere dich auf  
deinen Atem.

Übrigens musst Du nicht vegan,  
hochspirituell oder zwingend im  
Yogisitz meditieren, um diese  
wundervolle Methode zu nutzen.

Probiere es gerne aus und  
schreibe mir, wenn Du meine  
kostenfreie Meditationsaudio  
erhalten möchtest oder Fragen  
hierzu hast



# Die Spiegelarbeit

Die Spiegelarbeit ist sehr machtvoll und wenn Du dich darauf einlässt wirst Du feststellen wie sehr dies Auswirkungen auf Dein Leben haben wird. Insgesamt sind es pro Absatz 7 Sätze, also 7x Ich bin so stolz, 7x ich vergebe Dir und 7x Ich ermächtige Dich

- Anna, ich bin so stolz auf Dich dass Du deinen Weg gehst.
- Anna, ich bin so stolz auf Dich. dass Du so eine tolle Frau bist,
- Anna, ich bin so stolz auf Dich, dass Du Menschen hilfst
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du den Fehler....gemacht hast.
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du Menschen manchmal verletzt
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du
- Anna, ich ermächtige Dich dass Du dein (Ziel) mit viel Leichtigkeit und Freude erreichst
- Anna, ich ermächtige Dich, dass Du einen Partner hast / haben wirst, der verständnisvoll, humorvoll, tolerant ist
- Anna, ich ermächtige Dich...

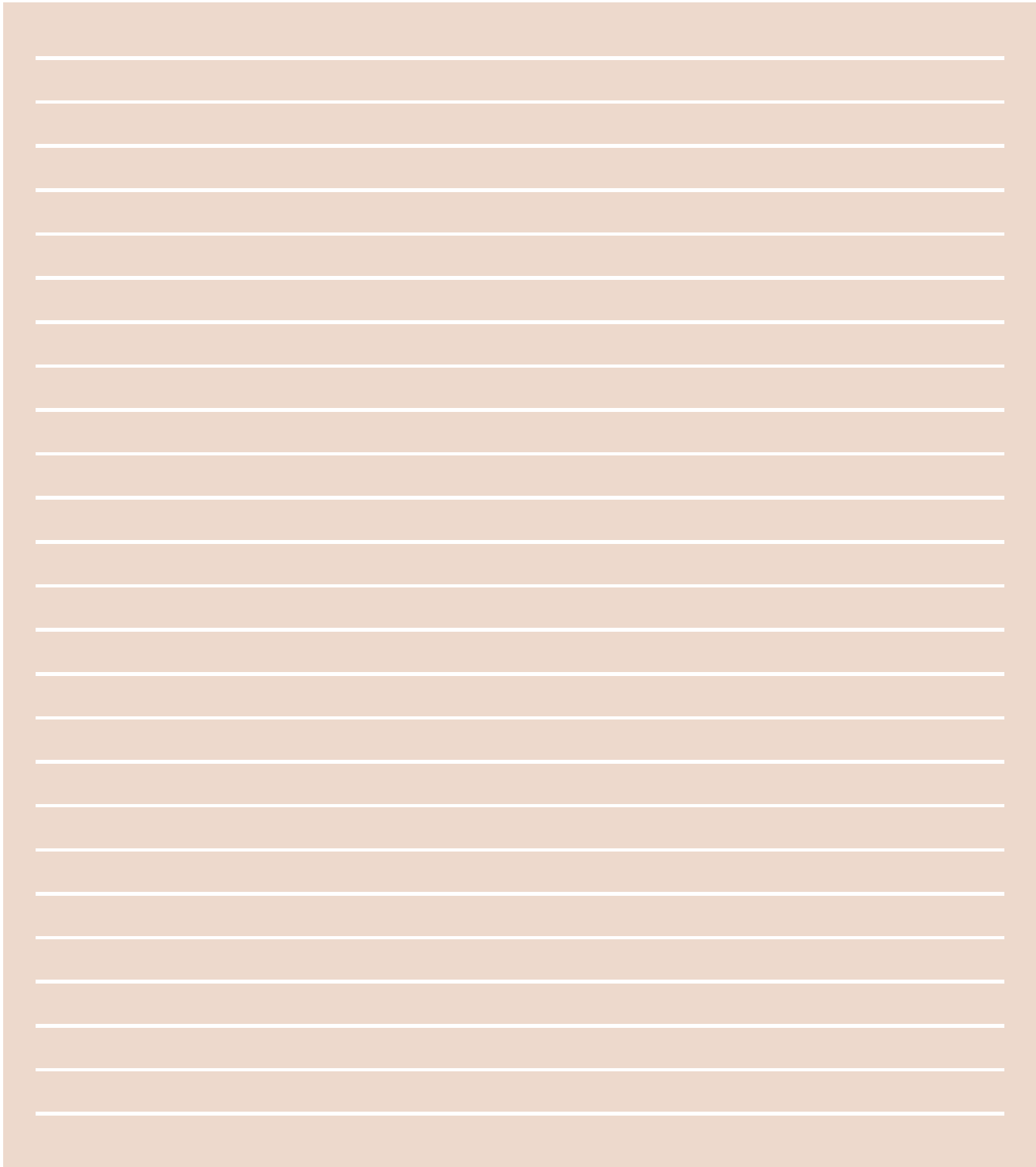




## Dankbarkeit und Achtsamkeit - Journaling

Kaufe Dir ein schönes Buch und Stift und schreibe in Dein Buch wofür Du dankbar bist und welche tollen Erlebnisse Dir widerfahren sind.

Diese Übung ist magisch und wird Dir auch in Zeiten in denen es Dir nicht so gut geht helfen. Am Ende des Jahres kannst Du dir dann eine Dankbarkeitsliste erstellen und reflektieren, was alls gut gelaufen ist:-)

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for journaling. The lines are evenly spaced and run across the width of the area, providing a guide for writing.



## LUST AUF EIN KENNENLERNUNGSGESPRÄCH?

Mit einem einfühlsamen und maßgeschneiderten Ansatz gestalte ich jede Sitzung nach Deinen persönlichen Bedürfnissen. Durch meine Fachkenntnisse und Hingabe schaffen wir gemeinsam den Raum für nachhaltige Veränderungen, die dein Leben positiv beeinflussen.

Kontakt: Starten Sie heute Ihre Reise zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben.

Nimm gerne Kontakt zu mir auf für ein unverbindliches Gespräch oder vereinbare direkt einen Termin für einen kostenfreies Beratungsgespräch.

Lass uns gemeinsam die Tür zu Deinem inneren Potenzial öffnen und freue Dich auf eine transformative Reise mit mir als deine vertrauensvolle Begleiterin!