

TAKE  
TIME for  
your  
SELF

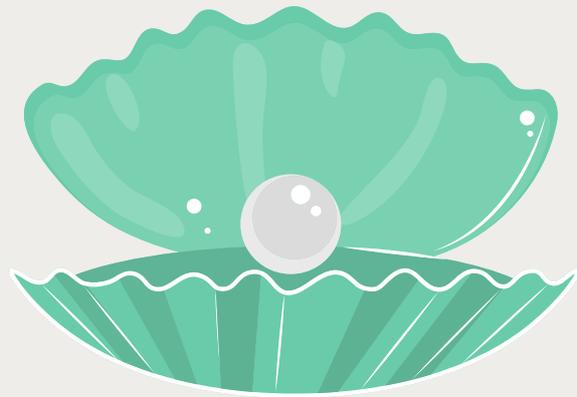
# The Key for Self-Love

## Perlentauchen

eine Übung

Denke an eine Muschel.

Aus dem kleinen Sandkorn, das einst in  
ihr eingeschlossen wurde, ist eine Perle  
erwachsen.



Hier steht das Sandkorn für eine  
schwierige Erfahrung  
aus deiner Kindheit.  
Und die Perle für den Gewinn  
aus dieser Situation.

zusammengestellt durch

**Cordelia Schmidt**

[www.FrauenCoach.jetzt](http://www.FrauenCoach.jetzt)

Was hast du daraus gelernt?

Was hat dir dabei geholfen oder hilft dir noch immer, damit umzugehen?

Was fällt dir vielleicht heute leichter als anderen in ähnlichen Situationen?



**Denn jedes belastende Ereignis fördert auf der anderen Seite auch bestimmte Fähigkeiten.**

Tauche doch noch einmal für dich.  
Welche Perlen sind in dir verborgen?



zusammengestellt durch  
**Cordelia Schmidt**  
[www.FrauenCoach.jetzt](http://www.FrauenCoach.jetzt)

# Du kannst nach folgendem Schema vorgehen:

1. Schwierige Kindheitserfahrung kurz beschreiben:

Was ist genau passiert?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

2. Wie bist du mit dieser Situation umgegangen?

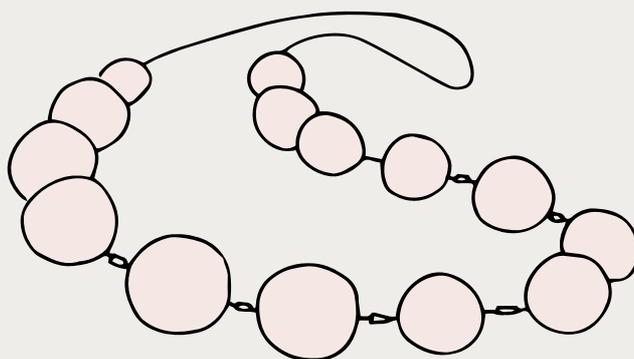
Vielleicht hast du dich erst zurück gezogen und warst hoffnungslos und hattest Angst.

Aber was hast du danach gemacht?

3. Wie setzt du das, was du seinerzeit gemacht hast auch heute noch öfter ein, um Herausforderungen zu meistern?

Du kannst diese kleine Übung so oft wiederholen, wie du möchtest.

Ich bin sicher, du kannst eine ganze Perlenkette auffädeln.



zusammengestellt durch

**Cordelia Schmidt**

[www.FrauenCoach.jetzt](http://www.FrauenCoach.jetzt)