

unbeschreiblich

*weiblich*

Der freche Coaching-Club  
für die Frau von heute.



*10 Impulse für*  
**DIE SELBSTBEWUSSTE**  
*Frau* **VON HEUTE**

Für mehr **Erfolg &**  
**Selbstbewusstsein**

Digital Book - PDF



# Einleitung

Viele Frauen sehnen sich nach mehr Freude, Leichtigkeit und Zufriedenheit in ihrem Leben, träumen von einer **erfüllten Partnerschaft** sowie einem **leichteren Leben** als Mutter oder im Berufsleben. Sie wünschen sich endlich mehr **Anerkennung, Wertschätzung** von anderen und sind auf der Suche nach mehr **Zufriedenheit** mit sich, ihrem Frau-sein und/oder ihrem Frauenkörper.

Leider scheitern viele dieser suchenden Ladies durch die **Doppelbelastung** von Karriere und Kind oder durch den ständigen Druck des **Perfekt-sein-müssens** im Job oder bei der Partnerwahl. Viele definieren ihren Wert durch Leistung und stecken letztendlich voll-kommen fest im Hamsterrad des **Funktionierens**, des **Machens** und ständigen **Tuns**.

Eine Frau, **die durch ihr Leben rennt** und stets ver-sucht, es allen anderen (dem Mann, den Kinder oder der Herkunftsfamilie) recht zu machen, wird stets eine wichtige Person vergessen: **sich selbst**. Enttäuschungen, Ehekrisen, ewiges Single-Dasein sowie Frust auf der Arbeit oder Unlust in der Sexualität sind dabei die Folge.

Die Sehnsucht nach einem **Mehr an Freude, an Glück und Zufriedenheit** wird immer grösser und prägt das Leben einer Frau zutiefst. Sie flüchtet sich in die Arbeit, in Romane oder Kitsch, in das Muttersein oder in andere **Aktivitäten** im Außen und hofft zutiefst, dass es „irgendwann“ doch mal leichter wird.

Wenn die Kinder aus dem Haus sind ...  
wenn das Projekt auf der Arbeit erledigt ist ...  
wenn der Traumprinz vor der Tür steht oder  
gar erst dann, wenn die Scheidung tatsächlich durch ist.

### **Aber kommt dieses „irgendwann“ denn wirklich?**

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass unser „irgendwann“ genau **„jetzt und hier“** geschieht. Sei bereit mit mir gemeinsam **deinen Mustern** auf die Schliche zu kommen, schau ehrlich hin und erkenne die Zusammenhänge in deinem Leben um noch heute etwas gravierendes für dich und dein Leben zu ändern.

Meine Erfahrung aus tausenden von Coachings und Einzelsitzungen **mit Frauen** haben gezeigt, dass es beachtlich viele **Gemeinsamkeiten** gibt, warum unser Frauenleben bisher nicht so verlief, wie wir es uns doch sehnlichst wünschten.

**Die gute Nachricht ist:** wir haben unsere Krisen bisher alle überlebt - die aber noch viel bessere Nachricht an dich heute ist: wir können aus diesen schwierigen Zeiten sehr viel lernen und nicht nur mit all den Narben oder Beulen sondern gerade deswegen grenzenlos glücklich sein.

**Ich wünsche dir viel Spass und ein paar spannende Entdeckungen auf der Reise zu dir selbst!**

♥liche Grüsse



Monika Gschwind



### **Unbeschreiblich Weiblich**

Der freche Coaching Club  
für die Frau von heute!

**PS:** Auf [www.unbeschreiblichweiblich.com](http://www.unbeschreiblichweiblich.com) findest du weitere kostenlose Infos dazu (Videos, Ratgeber, Audios, Online-Kurs, etc.).

## „Ich bin nicht schön...“

Frauen und ihr Körper - ein Thema das schon von so vielen Seite betrachtet worden ist. Wie oft stehst auch du vor dem Spiegel und denkst: „Ich bin nicht schön. Ich bin nicht schlank genug. Ich bin nicht groß genug...“ oder was auch immer?! Und du weißt natürlich, dass du dich mehr annehmen und lieben solltest.

**Aber was tun, wenn das einfach nicht zu klappen scheint?**



## Mein Impuls an dich:

Wenn du dich derzeit noch nicht annehmen kannst, so wie du bist, dann nimm an, dass du dich eben noch nicht annehmen kannst.

Ganz einfach: Du wendest so viel Energie damit auf, dass du versuchst, dich zu lieben und doch stehst du immer wieder vor dem Spiegel oder in der Umkleidekabine und spürst genau das Gegenteil.

Mach dir nicht länger etwas vor, sondern gestehe dir ein, dass du im Moment unzufrieden bist.

Genau DAS und nichts anderes schafft nämlich inneren Frieden. Sag „JA“ zum

Unfrieden in dir und erlaube dir deine miesen Momente mit deinem weiblichen Körperchen.

Er meint es ja nicht böse mit dir - dein Wunderwerk Körper hat ja auch gar keinen eigenen Willen. Er ist ein treuer Diener und möchte dir vielleicht nur etwas mitteilen. Aber wenn du es heut noch nicht verstehst oder noch nicht hören kannst, dann hör auf, dir länger Druck zu machen.

Du bist du - und auch mit deiner Unzufriedenheit zum Körper bist du absolut in Ordnung.

## „Ich muss es schaffen...“

Frauen haben in den 1970er Jahren mit der Frauenbewegung wahrlich viel bewegt. Und das geschah alles nicht nur zum Vorteil der Frau: denn diese Bewegung war vor allem auch eine Bewegung von sich selbst als Frau weg. Die Damen sind in den letzten Jahren sehr hart gewor-

den, versuchen es den Männern gleich zu machen und stehen dadurch unter einem immensen Druck. Mir scheint es ist zu einer „Vermännlichung der Frauen“ gekommen und das darf und muss sich wieder ändern, ohne dass die Frau den Wert und Achtung verliert.

### Mein Impuls an dich:

Wenn du in den letzten Jahren auch immer mehr gemerkt hast, wie hart und streng du mit dir und deinem Umfeld umgegangen bist, dann bist auch du in diese „Emanzen-Falle“ getappt.

Das ist nicht schlimm, das war wohl notwendig, damit du dein Leben bisher so meistern konntest, wie bisher und so viel erreicht hast. Aber war es nicht auch anstrengend? Frag dich selbst.

Hör also auf damit, dich so streng zu bewerten und dich immer wieder anzutreiben. Erlaub dir auch mal „Fünfe grade sein zu lassen“, lehn dich im Alltag immer wieder zurück und sei milde mit dir.

Leg die Waffen ab und trau dich zart zu sein. Es gehört Mut dazu, aber du wirst reichlich belohnt, wenn du dir anfängst zu erlauben auch mal schwach zu sein.



## „Das wird mir alles zu viel...“

Immer mehr frustrierte, übermüdete Frauen finden den Weg zu mir ins Coaching.

Sie sind chronisch überlastet in ihrer Rolle als Frau, Ehefrau, Mutter und Karrierefrau. Der Spagat zwischen Kind und Karriere scheint unüberwindbar, sie will allen gerecht werden und am Ende verliert vor allem eine: sie selbst. Sie will für alle da sein

und vergisst darüber hinaus den Kontakt zu sich selbst und wird zur leeren Hülle voller Trauer und Unzufriedenheit.

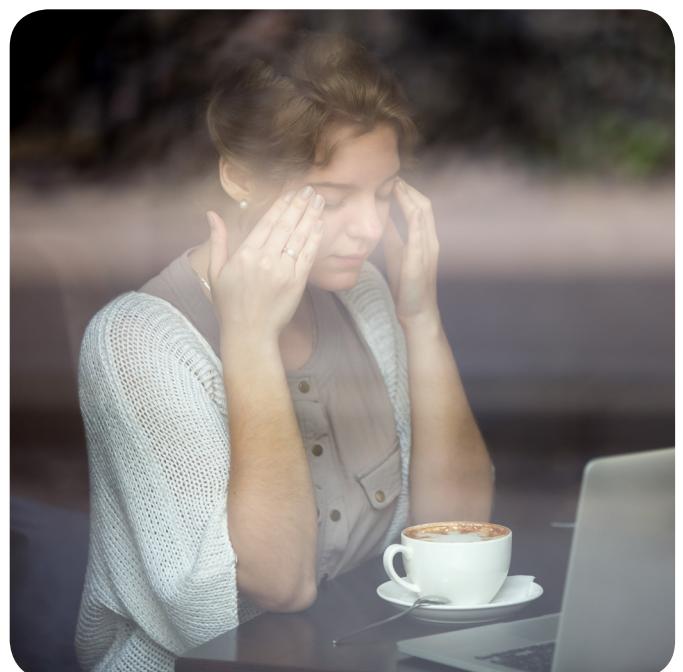
### Mein Impuls an dich:

Wenn auch du überlastet bist mit all den Anforderungen des Alltags, dann konzentriere dich bitte immer wieder auf dich selbst. Halte im Alltag inne und frag dich:

- „Will ich das?“
- „Stimmt das für mich?“
- „Wonach sehne ich mich jetzt?“
- „Was ist jetzt wirklich wirklich wichtig?“

Sei ehrlich zu dir selbst und stell dich wieder deinen ganz persönlichen Wünschen. Manchmal ist es eine kleine Pause in der Natur, eine Umarmung vom Partner oder ein Telefonat mit der Freundin.

Halte für einen Moment lang den Alltag an und komme damit deinem Herzen mit samt seinen Sehnsüchten näher.



## „Die Männer wollen doch nur das Eine...“

Der erste Mann im Leben einer Frau ist der eigene Vater.

Hier lernt schon die kleine Lady sehr viel für über wahre Männlichkeit, die Rolle des Mannes und auch über Beziehung zwischen Mann und Frau kennen.

Diese Eindrücke, die der Vater im kleinen Mädchenhirn hinterlässt prägen natürlich im Folgenden auch die heranwachsende Frau. Und so schaut sie stets durch diese Brille, wenn sie auf potentielle Freunde, Partner oder Ehemänner schaut.

### Mein Impuls an dich:

Werde dir deines inneren Männerbildes bewusst. Setz dich mit Stift und Papier hin und schreibe einen Brief an die Männer im allgemeinen.

**Was wünschst du dir von ihnen? Was vermisst du stets? Was verurteilst du an ihnen?**

Das ist eine herrliche Übung um dir deiner Gedanken und Emotionen bewusst zu werden. Wenn auch du z.B. diesen sehr plakativ-klischeehaften Gedanken von oben bei Punkt 4 denkst, dann mach dir bewusst, dass du bisher nur solche Männer anziehen konntest, da du die Papa-Brille noch auf der Nase hattest.



## „Was hat sie, was ich nicht habe...?“

Es scheint ein sehr hartnäckiges Klischee zu sein: Frauen unter sich vertragen sich nicht. Stutenbissigkeit und Zickigkeit wird ihnen vorgeworfen.

Aber was steckt dahinter? Warum wirken manche Frauen so eifersüchtig und neidisch?

Nun, meiner Meinung nach wohnt in vielen Frauen eine starke Minderwertigkeit. **Sie fühlen sich klein, wertlos und nicht gut genug.** Dieser Minderwert wird jedoch auf das weibliche Gegenüber projiziert, die Frau vergleicht sich und sieht nun einen Feind im Aussen, den es „eigentlich“ gar nicht gibt.

### Mein Impuls an dich:

Wenn auch du dich immer wieder in diesem Hamsterrad aus Neid, Eifersucht und Wut erlebst, dann bitte ich dich, dass du dahinter schaust.

- Was steckt denn hinter deiner Wut?
- Was erlaubst du dir denn nicht?
- Wonach schreit es in dir wirklich, wenn der Neid hochkommt?
- Wovon hast du scheinbar zu wenig?

Begegne deinem Minderwert und entdecke dahinter den Schatz der tatsächlich in dir wohnt.



## „Darf es mir wirklich gut gehen...?“

Diese Frage halte ich nicht nur für Frauen wichtig. Wohl dürften wir sie uns alle von Zeit zu Zeit stellen.

Ja, ich frage dich nochmals:

Darf es dir wirklich gut gehen? Sicherlich würden die meisten Damen hier spontan sagen: „Ja klar!“

Aber es geht mir hier wirklich um eine tiefe und ehrliche Beantwortung dieser Frage. Denn, wenn eine Frau es gewohnt ist, zu leiden, dann ist der Verzicht darauf fast eine harte Prüfung.

### Mein Impuls an dich:

Wenn auch du innerlich wahrnimmst, dass du dich immer mehr auf der nicht so grünen Seite des Lebens fühlst, dann prüfe bitte einmal gut deine Glaubenssätze.

Wem gegenüber fühlst du dich innerlich noch verpflichtet oder für wen trägst du Verantwortung?

Eine „falsche“ Loyalität den Eltern gegenüber, die vielleicht gelitten haben, wird für dich immer eine Bremse zum Glück sein.

Löse diese inneren Blockaden und erlaube dir größte Freude. Du hilfst niemandem, wenn du dich klein machst und dein Licht unter den Scheffel stellst.



## „Ich halte das nicht mehr aus...!“

Der Umgang mit den Gefühlen scheint uns im Alltag immer wieder aus der Bahn zu werfen. Da scheint uns der Partner, die Kinder oder Kollege wütend oder traurig zu machen. Da wirkt es so, als würde die Aktion des anderen uns zutiefst verletzen.

Aber ist es wirklich so? Lasst uns mal einen ehrlichen Blick auf solche Abläufe

werfen. Wenn im Aussen jemand etwas zu dir sagt, dann sind das erstmal nur Worte. Alles was NACH dieser Aktion passiert, sind deine Gefühle und zwar „self-made“. Denn du erzeugst deine Gefühle stets selbst mit deinen eigenen Gedanken.

### Mein Impuls an dich:

Werde dir stets deiner eigenen Schöpferkraft bewusst, beobachte immer wieder, was im Alltag passiert und erkenne, wie du auf das Aussen reagierst.

Dein Glück hat nichts mit den Ereignissen im Aussen zu tun, sondern mit deiner Reaktion auf das Ereignis.

Gefühle wollen gefühlt werden und daher lade ich dich ein, dich hinzusetzen, tief durchzuatmen und dir deine Gefühle zu erlauben. Wir alle haben Gefühle und wer denkt: „Das halte ich nicht aus!“ der kämpft gegen seine Emotionen und führt innerlich einen Krieg, den er wahrlich nur verlieren kann.



## „Es geht doch um die Kinder...!“

Es ist sicherlich einer der wunderbarsten und innigsten Momente, die eine Frau erleben kann: das eigene Kind in den Armen zu halten. In dem Moment, wo ein Kind geboren wird, „stirbt“ gleichzeitig in der Frau ein Teil ihrer Selbst. Die Frau wird jetzt zur Mutter und damit kommen neue Herausforderungen, neue Chancen und Gelegenheiten auf sie zu. Wenn die Frau

jedoch in der Rolle der Mutter verharret und sich für die Kinder aufopfert, dann wird das Muttersein zur Last und letztendlich zur totalen Erschöpfung. Wenn auch du in der Rolle der Mutter immer wieder das Gefühl hast, dass du dich als Mensch und Frau fast aufgegeben hast, dann bist du in diese Falle getappt.

### Mein Impuls an dich:

Viele Mütter haben nahezu nur einen Auftrag: „es allen recht machen“. Dadurch vergisst die Mutter oftmals aber sich selbst. Die Angst, in der Erziehung etwas falsch zu machen, die Furcht vor Verurteilungen der anderen ist gross und genau diese Glaubenssätze und Ängste dürfen angeschaut und überwunden werden.

Erlaube dir als Mutter ganz du selbst zu sein und es vor allem dir selbst recht zu machen. Denn die glücklichsten Kinder sind die, die eine glückliche Mutter haben.



## „Ich bin nicht gut genug...!“

In meinen Coachings höre ich diesen Satz wohl am allermeisten, nicht nur von Frauen. Aber vor allem Frauen im Beruf denken stets noch mehr leisten zu müssen. Wenn eine Frau sich und ihren Wert aus der Leistung zieht und sich über den Erfolg definiert, fängt sie an, sich selbst durch den beruflichen Alltag zu peitschen

und wird härter und männlicher als jeder Mann. Diese Härte macht es allerdings der Dame nahezu unmöglich, sich in der Partnerschaft oder im Leben fallen zu lassen oder sich hinzugeben. Frauen haben in den letzten Jahren sehr stark die männlichen Hosen angezogen und an Weichheit und Weiblichkeit eingebüßt.

### Mein Impuls an dich:

Erlaube dir zart zu sein und übe dich darin, Hilfe anzunehmen. Du steuerst am besten gegen diese unnatürliche Bewegung der „Vermännlichung der Frau“ an, wenn du dich wieder einlässt und die Kontrolle wirklich loslässt.

Es wird anfangs etwas ungewöhnlich sein, aber um letztlich wirst du reich belohnt und kommst wieder bei dir und deiner inneren Göttin an. Männer und Frauen sind nicht gleich - sondern gleich-wertig.

Fang an, die Andersartigkeit zu akzeptieren und „gib den Männern ihre Hosen wieder“.



## „Ich bin immer allein...“

Das Gefühl, welches mit diesem Satz einhergeht ist, tiefe Enttäuschung, Traurigkeit bis hin zur Verbitterung.

Wenn das kleine Mädchen früh gelernt hat, dass niemand wirklich da ist, dann entscheidet es sehr früh: „Ich muss es allein machen!“

Daraus entwickelt sich womöglich eine kräftige junge Lady bis hin zur erfolgreichen Karriere-Frau, aber die Freude und das Glück bleibt auf diesem einsamen Weg oft auf der Strecke.

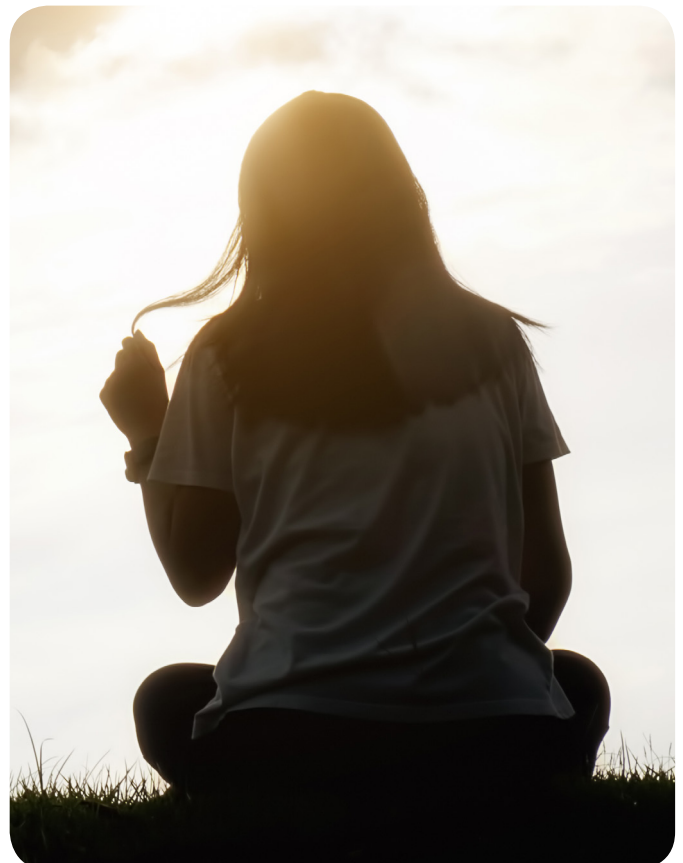
## Mein Impuls an dich:

Mach dein Glück nicht länger vom Aussehen abhängig. Freude, Zufriedenheit und Glückseligkeit hängt wirklich nicht von anderen Menschen ab, denn diese Gefühle stecken tief in dir drinnen.

Keiner kann dir deinen Wert nehmen, ausser du beraubst dich dessen selbst durch deine destruktiven Gedanken.

Letztlich ist niemand allein - schau dich mal um: da draussen warten Millionen von Menschen und noch mehr Chancen niemals endendem Glück.

**Auf gehts - auf was wartest du?**



## Ein Geheimtipp am Schluss:

Hat dir der Ratgeber gefallen? **Dann habe ich noch etwas für dich:**

Jeder Profi-Sportler hat einen Coach – nein mehrere – einen Fitness-Coach, einen Mental-Coach oder einen Ernährungs-Coach etc.

Auch bekannte Wirtschaftsgrößen, Schauspieler oder andere erfolgreiche Menschen haben stets einen Berater an ihrer Seite.

### **Weshalb also nicht einen Frauen-Coach für dich?**

Ein solcher Coach hilft dir auf dem Weg zu deinem persönlichen Glück. Ich wünsche dir wirklich eine Person an deiner Seite, die dich begleitet, motiviert und unterstützt dich zu deiner für dich besten Version deiner Selbst zu entwickeln.

Ich wäre tatsächlich gern so jemand für dich: ich biete dir das 3 Monate-Intensiv-Coaching Programm an.

Denn, ich gehe mit dir in diesen 3 Monaten durch viele Höhen und Tiefen: wir lernen uns live beim 2-Tages-Seminar kennen, du erhältst zusätzlich 12 wertvolle und intensive Video-Lektionen für

Zuhause, sowie persönliches Coaching per Skype oder Telefon und zweiwöchige Live-Chats zum Austausch unter den Ladies deiner Gruppe.

Zusammen schauen wir nach innen, werden Spass haben, uns die Dinge bewusst machen und deine innere Software neu laden. Gern bin ich in manchen Momenten deine beste Freundin, die dich nährt und für dich da ist – aber auch deine scheinbar größte Feindin, die dich herausfordert und an der du wirklich wächst.

Unser Ziel ist, dass du nach den 3 Monaten dein gesamtes Frauen-Potenzial voll ausschöpft, dir die ganze Bandbreite der Gefühle und Emotionen im Leben erlaubst sowie mit dir, deinem Körper und deiner Weiblichkeit zufriedener und glücklicher bist.

Weitere Informationen findest du auf der Website:

[www.unbeschreiblichweiblich.com](http://www.unbeschreiblichweiblich.com)

Sichere dir ein **kostenloses 30-Minuten-Coaching** und wir besprechen persönlich am Telefon, ob der Club für dich die richtige Wahl ist. Lass dich von mir persönlich inspirieren und coachen für deine aktuelle Lebenssituation.

Wir schauen uns gemeinsam **deine Herausforderungen** an und finden für dich **eine passende Lösung**.

**PS:** Ich biete dir ein **gratis 30-Minuten Coaching-Gespräch** an.  
Sichere dir deinem Termin auf  
**[www.unbeschreiblichweiblich.com](http://www.unbeschreiblichweiblich.com)**

♥  
*Ich freue mich auf dich!*

Monika Gschwind

**Praxis Schweiz:**

Monika Gschwind  
Haltenrain 17, CH-6074 Giswil  
Telefon CH: 0041 41 676 00 16

**Praxis Deutschland:**

Monika Gschwind  
Magirus-Deutz-Straße 12, D-89077 Ulm  
Telefon D: 0049 172 700 90 16

