



unbeschreiblich

weiblich

Der freche Coaching-Club
für die Frau von heute.

Weiblichkeits- CHECK

Kläre mit diesen einfachen Fragen,
ob du schon auf einem guten Weg
zur „**unbeschreiblichen Weiblichkeit**“ bist!



Weiblichkeits- CHECK

Nimm dir wirklich Zeit für diesen Text und beantworte die Fragen nicht aus dem Kopf, sondern wirklich mit deinem ganzem Herzen. Antworte spontan und direkt - aber schau auch, ob du dir hier und da etwas vormachst, dich ablenkst oder es dir schön redest.

Los geht's...

Bist du gerne Frau? ja nein



Ich stelle diese Frage seit Jahren in meinen Frauenseminaren und bin immer wieder über die Antworten verblüfft. Da sitzen so viele Frauen vor mir und sind letztlich unzufrieden schon anhand der Tatsache, dass sie eine Frau sind. Über die Jahre durfte ich dann feststellen, dass wirklich sehr viele Frauen ihr eigenes Geschlecht zutiefst ablehnen. Nun, eine der Ursachen liegt im verzerrten Frauenbild, welches schon dem kleinen Mädchen in der Kindheit vermittelt wurde.

Dein persönlicher Check:

- Was verbindest du mit dem Frau-sein?
- Welche Vor- und Nachteile scheint es für dich zu haben?
- In welcher Rolle als Frau fühlst du dich wohl und in welcher weniger?
- Welche Attribute und Eigenschaften fallen dir ein, wenn du an Weiblichkeit denkst?
- Welche Frauen-Typen lehnt du komplett ab und warum?

Antworten:

Mach dir bewusst, dass du hier nur **Sichtweisen, Gedanken und Muster** in dir trägst, welche es letztendlich zu lösen gibt. Komm dir selbst anhand dieser Fragen auf die Schliche und kläre für dich, wo du mit deiner Weiblichkeit stehst. Oftmals steckt auch eine **verstrickte Mutterbeziehung** hinter der

ablehnenden Haltung der Frau. Wenn du als kleine Lady nicht gelernt hast, dass es wundervoll ist, eine Frau zu sein, wenn du eine Mutter erlebt und gesehen hast, welche selbst gelitten hat und auch ihre Weiblichkeit verurteilt hat, dann wird dir das **Strahlen als Frau** schwer fallen.

Dein persönlicher Check:

- War deine Mutter gerne Frau?
- Hat sie ihr Frau-Sein gelebt und geliebt?
- Was hat sie dir zum Thema Weiblichkeit vermittelt?
- Ist deine Mutter für dich ein Vorbild als Frau?
- Hat sie deine 1. Menstruation mit dir gefeiert und dich in das Frau-Sein eingeführt?

Antworten:

Fühlst du dich in deinem weiblichen Körper wohl? ja nein



Auch bei dieser Frage rollen die Damen gern etwas mit den Augen, lächeln dann verschämt und antworten mir oft: „Naja, so richtig wohl? Hat nicht jede Frau so ihre Problemzonen?“ Nun, wenn wir das tatsächlich glauben und uns aufgrund eines solchen Gedankens oder Vergleichs nicht aus die-

sem Dilemma aussteigen, dann kommen wir niemals in unserer wahren Weiblichkeit an. Nur, weil es mittlerweile schon fast als „normal“ gilt, als Frau unglücklich mit der **Figur/dem Aussehen** zu sein, halte ich es noch lange nicht für gut und richtig.

Dein persönlicher Check:

- Welchen Körperteil magst du noch gar nicht an dir und welchen liebst du schon sehr?
- Findest du dich schön?
- Gibt es etwas an deinem Körper, was dir gut gefällt?
- Was lehnt du denn so sehr ab an dir und warum?

Antworten:

Sicherlich - Magazine und Zeitschriften sind voll mit Impulsen, wo wir uns noch optimieren könnten, welche Creme nun wirklich faltenfrei macht und wie man die lästige Cellulite endlich bekämpft. Es scheint tatsächlich so, als würden auch die **Medien** stark davon ausgehen, dass die Frau per se unzufrieden ist, denn sonst müssten und könnten nicht

solche Artikel in diesem Maße gedruckt werden. Die Nachfrage solcher Zeitschrifteninhalte scheint wohl gross zu sein. Meiner Meinung nach sitzt die einzige **Problemzone zwischen deinen beiden Ohren** - nämlich in deinem Kopf. Nicht deine Oberschenkel müssen trainiert werden, sondern schlichtweg deine destruktiven, negativen Gedanken.

Dein persönlicher Check:

- Was an deinem Körper bekämpfst du seit Jahren?
- Was scheint denn deine „Problemzone“ zu sein?
- Womit bist du unzufrieden?
- Was versuchst du schon lang zu ändern?
- Hat sie deine 1. Menstruation mit dir gefeiert und dich in das Frau-Sein eingeführt?

Antworten:

Darfst du auch mal schwach sein?



ja nein

„Die Frau - das schwache Geschlecht“. Noch heute werden solche Aussagen verwendet, was es den Damen der Schöpfung natürlich nicht leichter macht, sich in ihrer Rolle wirklich wohl zu fühlen. Aber schauen wir mal, warum wir denn das Wörtchen „schwach“ als so negativ empfinden?

Dein persönlicher Check:

- Woran denkst du, wenn du das Worte „Schwäche“ hörst?
- Was verbindest du mit „schwach-sein“?
- Welcher Mensch in deiner Vergangenheit erschien dir vermeintlich schwach?
- Welches Verhalten bezeichnest du als schwach?

Antworten:

Ich befürchte, dass wir oftmals Schwäche mit Leid gleichsetzen und daher das Schwach-sein, die Hilfsbedürftigkeit oder Anlehnungsbereitschaft als so negativ bewerten. Die Frauen haben früh gelernt: „Du bist als Frau weniger wert und musst dir daher deine Anerkennung durch pure Stärke erarbeiten und du musst dich als Frau hart durchsetzen, mehr Leistung bringen als die Männer, sonst gehst du unter.“

Durch solche Glaubenssätze und Gedanken sind Frauen sehr hart und streng mit sich geworden, fordern noch mehr als Perfektion von sich selbst und jagen mit Multitasking durch den Alltag.

Dein persönlicher Check:

- Kannst du Hilfe annehmen?
- Darfst du dich unterstützen lassen oder dich gar mal ganz fallen lassen?
- Oder musst du immer alles selbst schaffen?
- Kannst du auch mal „Fünfe grad sein lassen“ oder muss alles perfekt sein?
- Darfst du bedürftig und sehnsüchtig sein?

Antworten:

Nimmst du deine Gefühle wahr?



ja nein

Frauen haben bekanntlich ja weniger **Schwierigkeiten** sich den **Gefühlen** hinzugeben und diese auch zum Ausdruck zu bringen. Dennoch ist es auch dem kleinen Mädchen schon früh anezogen worden, gefälligst nicht **laut, wild und wütend** zu sein. Es soll brav, gehorsam und angepasst sich in die Welt eingliedern und möglichst nicht auffallen, kompliziert oder unbequem sein.

Dein persönlicher Check:

- Darfst du wütend sein? Und ich meine hier nicht, ob du es BIST sondern ob du es auch wirklich DARFST? Darin liegt ein großer Unterschied.
- Wie gehst du mit dir um, wenn du wütend bist?
- Darfst du deiner Wut Ausdruck verleihen?
- Oder hast du danach ein schlechtes Gewissen und verurteilst dich zusätzlich noch für dein so-sein?

Antworten:

Gefühle wollen gefühlt werden und solange wir dagegen ankämpfen, werde wir immer angestrengt, frustriert und müde verlieren. Ein Gefühl entsteht durch einen **Gedanken** - daher beobachte stets deine **Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze**. Hier liegt nämlich die wahre **Munitionskiste für den Krieg in dir**.

Dein persönlicher Check:

- Welche Gefühle kommen immer wieder hoch in dir?
- Wann fällt es dir leichter, dich so zu zeigen, wie du bist und wann ist es schwieriger?
- Welche Gefühle lehnt du ab oder unterdrückst du sogar?
- Kennst du Trauer, Angst, Ohnmacht, Scham und Schuld in dir?
- Wie gehst du damit um?
- Darfst du dich von Zeit zu Zeit so fühlen?

Antworten:

Darfst du auch mal geniessen und nichts tun? ja nein



Es scheint so leicht und doch so unendlich schwer zu sein: **Pause machen und genießen.** Und ich rede hier nicht nur von einem kleinen Päuslein in der Mittagspause - ich rede hier vom absoluten Nichts-tun.

Kannst du es denn wirklich? Einfach mal alle Anspannung, Aufgaben und Aktionen im Alltag fallen lassen und sich der wohligen Leere und dem Genuss hingeben. Grad Frauen, welche eine sehr emsige und **stets beschäftigte Mutter** erlebt haben, lernen auch hier sehr früh: tu was, dann bist du was. Und so peitscht sich die Frau durch das Leben und wird fast unruhig, wenn die Kinder aus dem Haus sind und es erstmal nichts zu umsorgen gibt.

Dein persönlicher Check:

- Gönnst du dir regelmäßig Auszeiten von Beruf und Familie?
- Gibt es Momente, Stunden oder Tage an denen du einfach nur „sein“ kannst?
- Was passiert in dir, wenn alles erledigt, gemacht und geschafft ist?
- Suchst du dann neue Ziele?
- Darfst du auch mal ankommen?
- Oder ist nach dem einen abgehakten Punkt auf der To-Do-Liste schon der nächste Punkt dran?

Antworten:

Ich kenne viele Frauen, in den steigt eine ungemütliche Unruhe auf, wenn es mal nichts zu tun gibt. Sie können nicht auf dem Sofa liegen und ein Buch lesen, sie können nicht einfach nur im Park auf der Parkbank sitzen ohne ins Handy zu tippen.

Dein persönlicher Check:

- Fühlst auch du dich im Alltag getrieben?
- Muss immer etwas los sein, weil es sonst langweilig wird?
- Kannst du gut allein sein mit dir?
- Findest du die Vorstellung, mit dir allein in den Urlaub zu fahren als langweilig und unnützig?
- Wie interessant findest du dich selbst?

Antworten:

Und wenn du mehr über das Thema Weiblichkeit erfahren möchtest und wirklich erleben magst, wie auch du mehr in dein **Frau-sein und Selbstliebe** kommst, dann lade ich dich zu einem **kostenlosen 30 Minuten Lady-Talk mit mir ein und buch' hier gleich deinen persönlichen Termin unter: 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