

**FEBRUAR 2025**

**HEFT / 01**



# DAS MAGAZIN

**VALENTINSTAG**

**SPEZIAL ZUM THEMA  
SELBSTLIEBE**

FEBRUAR  
2025  
HEFT / 01

# ENTDECKE

UNSERE IMPULSE ZUM  
THEMA SELBSTLIEBE





# Mit Wurzeln und Weitsicht auch im Leben fest verankert & trotzdem flexibel

**Das Leben oder das Business lässt sich meiner Definition nach, gut anhand eines Baumes erklären.**

“Wir brauchen Wurzeln, um im Leben fest verankert zu sein, einen guten Nährboden, der uns mit allem versorgt was wir brauchen und wir benötigen Flexibilität und Weitsicht um in jeder Lebenslage agieren und reagieren zu können, selbst wenn ein Sturm aufzieht.”

Mein Name ist **Simone Schmidt** und ich kenne mich gut mit den Stürmen des Lebens aus. Vielleicht geht es Dir genauso und wir haben etwas gemeinsam. Ich war immer authentisch und damit fingen die Probleme an. Auf der einen Seite lieben und liebten mich die Menschen so wie ich bin. Kam Neid auf versuchte man egal ob beruflich oder privat mich klein zu machen. Irgendwas war immer. Zu laut, zu leise, zu dick, zu dünn, zu angepasst, zu wenig angepasst. Ich habe immer versucht es mit Humor zu nehmen, denn Lachen ist eines meiner Superkräfte. Ich liebe meine Superkraft, aber wo Sonne ist, ist auch Schatten. 2009 habe ich mehr geweint als gelacht, denn ich hatte ein Burnout - mit 31 zu jung für die Midlife Krise und doch war dies der Startpunkt in dem ich alles hinterfragt habe. Da habe ich angefangen darauf zu hören was ich möchte und was nicht. Ich bin so ein Mensch der ist gut im Erwartungen erfüllen. Deshalb war ich auch in einem Job hervorragend, obwohl ich gerne selbst etwas anderes gemacht hätte. Dies habe ich mir aber lange Zeit nicht erlaubt. Tausende Ausreden warum das nicht geht. Ich glaube ich habe Sie alle durch und kann sie nachempfinden und dass, obwohl Ehrlichkeit eines meiner wichtigsten Werte ist. Ehrlich sein zu sich selbst zu sein, und dafür die Verantwortung übernehmen war mein größter Gewinn. Da sind viele Tränen geflossen, Stillstand, loslassen, verändern und dann habe ich es erkannt. Jeder Neuanfang beinhaltet soviel Freiheit und es ist ein Geschenk dies annehmen zu können.

“Innere Stärke ist eine Superkraft und Selbstliebe ein Teil davon”

Heute lebe ich zum Teil in Spanien auf einer Finca in Mitten von Oliven und Zitrusfrüchten, ich bin als Keynote Speaker auf Bühnen zum Thema gute Unternehmenskultur, Resilienz & Zukunftskompetenz, denn Menschen und Menschlichkeit ist meiner Meinung nach eines der höchsten Güter, die Unternehmen haben. Ich biete Privatpersonen und Unternehmen Workshops & Coachings an zum Thema, Resilienz & Veränderung lieben lernen. In meinem Barcamformat Zukunftflust statt Zukunftsfrust gehen wir die Themen kreativ an.

Mein Programm heisst **Roots & Horizon** und ich bediene mich der Jahreszeiten-Methode

Die Themen sind wie folgt:

- 1. Frühling – Neubeginn und Ziele setzen**
  - "Dies ist die Zeit, um zu pflanzen. Neue Ideen, neue Projekte – was möchten Sie wachsen lassen?"
- 2. Sommer – Energie und Balance finden**
  - "Der Sommer ist die Zeit, in der alles blüht. Aber wie halten Sie wir die Energie und bleiben dabei ausgeglichen?"
- 3. Herbst – Reflexion und Loslassen**
  - "Hier ernten wir die Früchte unserer Arbeit – aber auch eine Zeit, um Altes loszulassen."
- 4. Winter – Ruhe und Visionen entwickeln**
  - "Der Winter ist ein Moment der Stille. Er erlaubt uns, Kraft zu sammeln und unseren Horizont für das Kommende zu erweitern."

**Meine Vision:** Unabhängig gemeinsam wachsen. Aus diesem Grund habe ich Visionäre der Zukunft gegründet. Eine Gruppe in der Gemeinschaft groß geschrieben wird. Du wirst sicher bald noch mehr darüber erfahren. Sei gespannt!

# VALENTINSTAG FÜR DICH SELBST - 3 WUNDERVOLLE WEGE DICH ZU BESCHENKEN



Valentinstag wird oft als Tag der Liebe für Paare gefeiert. Doch wahre Liebe beginnt immer bei dir selbst! Warum also nicht diesen Tag nutzen, um dich selbst mit Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe zu beschenken? Hier sind drei wundervolle Möglichkeiten, dich am Valentinstag selbst zu feiern und deine Selbstliebe zu stärken.



## 1. Gönn dir bewusste Me-Time

Wann hast du dir das letzte Mal Zeit nur für dich genommen? Ohne Verpflichtungen, ohne Stress, nur für dein eigenes Wohlbefinden? Plane an diesem Valentinstag eine bewusste Auszeit für dich selbst. Ideen für deine Me-Time:

- Ein entspannendes Bad mit Kerzen und deiner Lieblingsmusik
- Ein Spaziergang in der Natur, um neue Energie zu tanken
- Eine Meditations- oder Yoga-Session, um innerlich zur Ruhe zu kommen

· Ein inspirierendes Buch lesen oder ein Tagebuch schreiben  
Erinnere dich daran: Du verdienst es, dir selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken!



## 2. Schreibe dir einen Liebesbrief

Oft sind wir zu streng mit uns selbst. Anstatt uns für unsere Stärken und Erfolge zu feiern, konzentrieren wir uns auf das, was nicht perfekt ist. Heute ist der perfekte Tag, um diese Sichtweise zu ändern!

So schreibst du dir einen liebevollen Brief:

- Beginne mit einer wertschätzenden Anrede, als würdest du einen Brief an eine geliebte Person schreiben.
- Notiere, wofür du dich bewunderst und welche Stärken du an dir schätzt.
- Erwähne Herausforderungen, die du gemeistert hast, und feiere deine Erfolge.
- Lies den Brief laut vor und spüre die positive Energie, die du dir selbst schenkst.

# VALENTINSTAG FÜR DICH SELBST - 3 WUNDERVOLLE WEGE DICH ZU BESCHENKEN



## 3. Erschaffe ein neues Selbstliebe-Ritual

Selbstliebe ist keine einmalige Handlung, sondern eine tägliche Entscheidung. Nutze den Valentinstag, um ein neues Selbstliebe-Ritual in dein Leben zu integrieren.

Mögliche Rituale:

Jeden Morgen eine positive Affirmation sprechen (z. B. "Ich bin wertvoll und liebe mich selbst.")

Das fällt Dir schwer weil Du vielleicht gerade nicht mit Dir zufrieden bist. Solche Tage gibts. Dann nimm es mit Humor. Ich benutze oft "Die Welt ist voller Wunder und eines davon bin ich" Wenn Das alles nicht klappt lächele einfach für 10 Sekunden, auch wenn Dir nicht danach ist- deinem Nervensystem tut das unheimlich gut.

·Ich höre jeden Tag eines meiner Lieblingslieder und singe sie lauthals mit. Vielleicht ist tanzen oder malen oder meditieren, spazierengehen oder einfach mal 5 Minuten bewusst nichts tun, dass was dein Weg ist. Hör in dich rein. Dein Leben, deine Liebe zu Dir, dein Tool.

·Eine kleine Wohlfühlroutine in deinen Alltag einbauen, z. B. trinke ich abends gerne Rohkakao und den mache ich mir so richtig bunt. Rosenblüten, Organgenpulver, Zimt, nach was mir gerade so ist. Ein toller Tipp für Teetrinker sind auch Teeblumen. Dann sehen die Getränke schon wie ein Gemälde aus und Du hast gleich mehrere Sinne bedient.

Das mit der regelmäßigkeit ist so eine Sache. Ich zum Beispiel, liebe Routine nicht, aber das Hirn liebt Routine & es entspannt unheimlich. Kürzlich habe ich auf Facebook gelesen: "Selbstfürsorge ist wie Zähneputzen. 1x ab und zu reicht nicht für ein strahlendes Lächeln. Macht Sinn, oder?"

# VALENTINSTAG - DEIN GESCHENK VON MIR AN DICH



## 7-Tage Roots of Love- Kurs!

Von Liebe kann man nie genug bekommen und es ist das einzige was sich vermehrt, wenn man es teilt. An Valentinstag auch an sich selbst zu denken ist großartig- dies jeden Tag für sich zu entdecken fantastisch. Alleine stellt man oft andere Dinge vorne an und schwupps ist der Tag rum. Das muss nicht sein.

✿ Was du bekommst:  
Tägliche Impulse & Reflexionsfragen  
Geführte praktische Übungen  
geringer Zeitaufwand - wann & wo Du möchtest

**Mach dir selbst das schönste Geschenk: 7 Tage Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. ❤️**

✉ **Melde dich jetzt an & starte deine Roots of Love-Reise**



### Kontakt:

Besuche auch meine [www.the-difference-counts.com](http://www.the-difference-counts.com) und erfahre mehr über meine Arbeit.  
oder schreibe eine Email : [info@the-difference-counts.de](mailto:info@the-difference-counts.de)

Dir gefällt was ich tue, dann sag es gerne weiter.

Von meinem Herz zu Deinem Herz,  
Simone

# Mit der SMILE-Methode zur Herzensbildung

## Von der Überforderung zur Herzensbildung – Eine persönliche Reise

Mein Name ist Saskia Krause – Mama von zwei wundervollen Kindern, leidenschaftliche Pädagogin und Visionärin der Herzensbildungsrevolution. Mein Weg führte mich von einem Leben voller Herausforderungen und Stress zu einer tiefen inneren Klarheit. Als Studienrätin, Pädagogin und Begleiterin junger Menschen habe ich über viele Jahre erkannt, dass wahre Veränderung nicht nur durch Wissen, sondern vor allem durch gelebte Herzensbildung geschieht.

Eine **Schlüsselerfahrung** in meinem Leben war meine Arbeit als Volunteer im Gazastreifen. Inmitten von Krieg und Unsicherheit erlebte ich die Kraft der Menschlichkeit, die auch in den dunkelsten Momenten Hoffnung schenkt. Diese Erfahrung hat mich nachhaltig geprägt und mir gezeigt, wie essenziell innerer Frieden, Mitgefühl und Resilienz sind – nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Kinder und die Gesellschaft.

Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte ich die **SMILE-Methode**, ein einzigartiges Konzept, das Pädagogik, Psychologie und Resilienztraining vereint. Sie ist weit mehr als eine Methode – sie ist eine Lebensphilosophie, die Menschen dabei unterstützt, Stress und Überforderung hinter sich zu lassen und mit mehr Freude, Gelassenheit und Verbundenheit durchs Leben zu gehen.

## Selbstliebe als Schlüssel wahrer Veränderung

Der Valentinstag ist für viele ein Tag voller Erwartungen. Während einige sich an romantischen Gesten erfreuen, fühlen sich andere einsam oder nicht genug. Doch was wäre, wenn wir diesen Tag nicht nur als Feier der romantischen Liebe, sondern als Einladung zur **Selbstliebe** betrachten?

Denn die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst. Wenn du lernst, dich selbst wertzuschätzen, mitfühlend mit dir umzugehen und deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, wirst du automatisch erfülltere Beziehungen zu anderen führen. Hier setzt die SMILE-Methode an – sie zeigt dir, wie du durch bewusstes Handeln und eine liebevolle innere Haltung dein Leben nachhaltig bereicherst.

## Die 5 Schlüssel der SMILE-Methode für mehr Selbstliebe, Lebensfreude und inneren Frieden

**S – Sprache:** Wie du mit dir selbst sprichst, bestimmt dein Selbstwertgefühl. Eine wertschätzende innere Stimme hilft dir, dich selbst liebevoll zu sehen.

**M – Meditation:** Durch bewusste Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen findest du zu innerer Ruhe und emotionaler Balance.

**I – Innerer Frieden:** Dankbarkeitsrituale und Achtsamkeit stärken deine Resilienz und helfen dir, dich in deinem eigenen Sein wohlfühlen.

**L – Lachen:** Freude ist eine bewusste Entscheidung! Durch spielerische Leichtigkeit kannst du deine Lebensenergie erhöhen.

**E – Emotionen:** Der bewusste Umgang mit Gefühlen ermöglicht dir, negative Muster zu erkennen und liebevolle Selbstfürsorge zu praktizieren.



*“Selbstliebe ist nicht egoistisch – sie ist die Quelle, aus der wahre Freude, Stärke und Mitgefühl fließen.”*

# DEINE PERSÖNLICHEN RITUALE FÜR DEN VALENTINSTAG

Unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen formen unser tägliches Erleben. Mit bewussten Ritualen schaffst du Ankerpunkte in deinem Alltag, die dich erden, stärken und mit Freude erfüllen. Hier sind **5 Übungen**, die dich auf deinem Weg zu mehr **Selbstliebe** unterstützen:

## 1. Affirmationsritual: Dein inneres Strahlen aktivieren

Starte den Tag mit positiven Sätzen:

**“Ich bin wertvoll!”**

**“Ich strahle Freude aus!”**

**“Mein Herz ist voller Liebe!”**

**Anleitung:** Stell dich vor den Spiegel, lächle und sprich die Affirmationen laut aus. Spüre die Energie!



## 2. Dankbarkeits-Journal

Reflektiere täglich **drei Dinge**, für die du dankbar bist.

**Anleitung:** Schreibe sie jeden Abend in ein kleines Notizbuch – das **stärkt** deine **positive Sichtweise**.

## 3. Herzensatmung

Finde **innere Ruhe** mit einer einfachen Atemtechnik.

**Anleitung:** Schließe die Augen, lege eine Hand aufs Herz. Atme tief ein, denke an ein schönes Erlebnis und atme mit einem Lächeln aus.



## 4. Lach-Übung

**Lachen entspannt Körper und Geist.**

**Anleitung:** Setze dich bequem hin, atme tief ein und lache bewusst beim Ausatmen – auch wenn es künstlich wirkt. Dein Gehirn schüttet Glückshormone aus!

## 5. 4-7-8 Atemmeditation

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und lege eine Hand auf dein Herz. Atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden), halte den Atem kurz an (7 Sekunden) und atme langsam durch den Mund aus (8 Sekunden). - Diese Übung **reguliert dein Nervensystem** und hilft dir im Hier und Jetzt anzukommen.



# Die Herzensbildungsrevolution – Liebe als Kraft für eine lebensfrohe und bunte Zukunft

Mit der SMILE-Methode lade ich dich ein, nicht nur dein eigenes Leben zu bereichern, sondern auch ein **Vorbild** für die nächste Generation zu sein. Denn wenn wir Selbstliebe und innere Ruhe in unser Leben integrieren, geben wir diese Werte automatisch an unsere Kinder und Mitmenschen weiter.

Lass uns gemeinsam eine Welt gestalten, in der Freude, Mitgefühl und Menschlichkeit die Basis unseres Zusammenlebens bilden.

*Bist du bereit für deine Herzensreise?*

## Dein nächster Schritt:

**Kostenloses Video: Strahle von innen – Mehr Selbstliebe, Lebensfreude & Leichtigkeit im (Berufs-) Alltag**

In meinem 15-minütigen Video lade ich dich ein, mit mir in die Welt der **Selbstliebe** und **Lebensfreude** einzutauchen. Ich zeige dir, wie du mit ganz einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen mehr Leichtigkeit und Energie in deinen Alltag bringen kannst. Du wirst lernen, wie du dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Lebens stellst, auch wenn der Alltag voll und stressig ist. Es geht darum, dir selbst etwas Gutes zu tun, zu strahlen und deine innere Kraft zu aktivieren. Wenn du bereit bist, dein Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit zu füllen, dann ist dieses Video genau für dich!

Erhalte kostenlosen Zugriff  
[klicke auf das Video](#)  
oder [scanne den QR-Code](#).



Mit weiteren Überraschungen zum  
kostenlosen Download



## Kontakt:

Besuche auch meine **Website** und erfahre mehr über die **SMILE-Methode** sowie unsere Ausbildung zum/zur SMILE-Mentor/-in, Vorträge, Workshops & Fortbildungen.

**Website:** [www.smile-methode.com](http://www.smile-methode.com)

oder **schreibe eine Email** : [hello@smile-methode.com](mailto:hello@smile-methode.com)

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir die Herzensbildung zu starten.

Von Herz zu Herz,  
Saskia



# DEIN GLÜCKSPFAD ZU WAHRER LEBENSFREUDE

## WANN HAST DU DAS LETZTE MAL ...

... etwas gemacht, was Dich so wahrhaft glücklich fühlen lässt, dass Du alles andere ringsherum vergessen hast? So wie als Kind beim Spielen.

## Was hat das mit Liebe zu Dir selbst zu tun?

Die Sehnsucht nach dem Gefühl, geliebt zu werden, ist uns sozusagen angeboren. Damit meine ich hier das Gefühl von Liebe ganz allgemein: zu Dir selbst, zwischen Menschen, zu Tieren, zur Natur, zu dem, was Du tust. Eine Liebe, die an keine Bedingungen geknüpft ist.

Das Gefühl, geliebt zu werden, lässt Dich glücklich sein.

Das bedeutet, wenn Du

- Deine Zeit mit Menschen verbringst, die Dir dieses Gefühl geben
- etwas tust, was Dich alles ringsherum vergessen lässt
- Deine Zeit mit dem verbringst, was sich erfüllend und sinnhaft anfühlt

schenkst Du Dir selbst Liebe.

## Wo ist der Haken?

Der einzige Mensch, der für Dein Gefühl, geliebt zu werden, verantwortlich ist ...lächelt Dir (hoffentlich) morgens im Spiegel entgegen.

Und der einzige Weg, um Dir selbst Liebe zu schenken, ist Deine Entscheidung dazu.

Du bist damit nicht allein! Auf der nächsten Seite verrate ich Dir, wo Deinen Glückspfad zu wahrer Lebensfreude findest.



Entdecke in den bewegenden Kurzgeschichten von echten Menschen in meinem Buch

**„Aus der Regenbogenquelle zum Ende der Sinnlosigkeit“**, wie Du Dich von der Stimme in Deinem Kopf frei machst. Genau die, die Dich immer davon abhalten will, mal neue Wege zu gehen.

Finde den Mut, Deiner Angst in die Augen zu sehen und besiege Deine Zweifel .

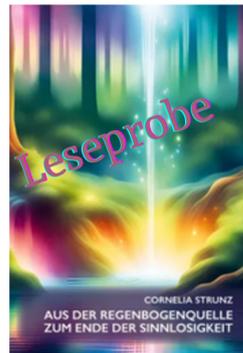
Komm mit auf eine magische Reise, auf der Du siehst, was alles möglich ist, wenn Du (wieder) der Stimme Deines Herzens folgst. Dass Du mit Deinen Gefühlen nicht allein bist. Und dass es möglich ist, wieder echtes Glück zu spüren.



Damit Du eine Vorstellung bekommst, was Dich in den lebensverändernden Geschichten in meinem Buch erwartet, habe ich ein Geschenk für Dich vorbereitet. Als Vorgeschmack schenke ich Dir ein Kapitel aus meinem Buch:

**Das Leben ist schön!**

**Einfach den QR Code scannen  
oder auf das Bild klicken**



## Kontakt:

Besuche auch meine [Website](#) und erfahre mehr darüber, wie ich auf die Idee mit dem Buch gekommen bin.

**Podcast:** <https://dieunterschiedmacherin.de/podcast>

**Youtube:** <https://www.youtube.com/@corneliastrunz>

oder schreibe eine Email : [kontakt@dieunterschiedmacherin.de](mailto:kontakt@dieunterschiedmacherin.de)  
um mich für eine Lesung als Bereicherung  
Deines Workshop/ Events zu buchen

Von meinem Herz zu Deinem Herz,  
Cornelia



---

# STYLING = SELFLOVE ??

## ABER SOWAS VON...

---

### **Willkommen in der Welt des persönlichen authentischen Stylings und damit der Selbstliebe!**

Dieses Valentins-Special begleitet Dich an den Start Deiner ganz individuellen Reise zu den Geheimnissen authentischen Stylings. Lerne Dich selbst neu kennen und nimm Tipps & Tricks mit, die absolut alltagstauglich und umsetzbar sind.

**IN DIESEN SEITEN DES MAGAZINS FINDEST DU VIELLEICHT EINEN NEUEN ZUGANG ZUM THEMA STYLING UND NATÜRLICH EIN PAAR TIPS TRICKS. ICH FREU MICH, WENN ES DIR WEITERHILFT.**

Egal, ob Du Dich völlig neu erfinden willst, etwas für einen besonderen Anlass suchst oder einfach einen unvergesslichen ersten Eindruck kreieren willst.

Alles kann - nichts muss!

Das Ergebnis am Ende Deiner Reise: Dein unvergessliches Strahlen und Dein selbstbewusster Auftritt in jeder Situation.

Ich wünsche Dir viel Freude bei der (Wieder) Entdeckung Deiner Persönlichkeit  
Deine

*Dorothea Schneider*



Dorothea Schneider EIGENSINN! Consulting

**Instagram:** @eigensinn\_consulting **LinkedIn:** Dorothea Schneider

+49 176 471 86068 dorothea@eigensinn-consulting.de

---

# AUTHENTIZITÄT

---

## Warum ist das so wichtig?

Styling und ein authentisches Auftreten sind viel mehr als nur Äußerlichkeiten.

Sie **spiegeln unsere Persönlichkeit wieder** und helfen uns, uns in unserer Haut wohlfühlen. Wenn wir uns im Außen klar und authentisch zeigen, **stärken wir auch unser Inneres.**

**Dein Wohlfühlstyling** führt oft zu einer positiveren Haltung und verändert, wie andere uns wahrnehmen.

## Stichwort: Erster Eindruck!

Es geht darum, sich selbst treu zu bleiben und die besten Seiten zu betonen – ohne in starre Regeln zu verfallen.

Stil ist die  
äußere  
Manifestation  
Deiner inneren  
Haltung.

---

# BASICS

---

## PFLEGE



Sorgsamer Umgang mit Dir und Deiner Kleidung ist die Basis für ein frisches und gepflegtes Auftreten. Also bevor Du an tolle Outfits, Locken oder MakeUp denkst. Stimmt die Basis?

Stichworte:

Wäschepflege - alles bei 40 Grad in einem Maschine?

Hauptpflege - Abschminken kann man auch mal auslassen?

Schon hier beginnen Wohlbefinden und ein gestärktes Selbstbewusstsein.

## KLARHEIT



Ein aufgeräumter Schrank schafft Klarheit im Kopf.

Beginne mit dem Sortieren und Organisieren deines Kleiderschranks, um stressfrei Outfits zu finden.

Das gleiche gilt übrigens auch für Deine Hauptpflege- und MakeUp Sammlung sowie unbedingt auch für Deine Handtasche...

## PIMP IT BABY!



Es muss nicht immer alles neu sein. Kombiniere Vorhandenes neu.

Setze auf IT-Pieces und Accessoires, um Deine Garderobe aufzufrischen. Schon ein auffälliger Schal oder ein besonderes Schmuckstück können Dein Outfit komplett verändern.

---

# MAKE UP - TRAUM ODER TRAUMA?

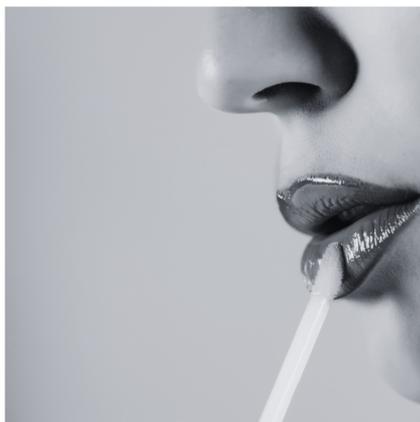
---



## WARUM ÜBERHAUPT?

Make-up ist wie ein kleiner Zaubertrick – mit nur wenigen Handgriffen kannst Du Deinem Gesicht mehr Frische und Ausdruck verleihen. Es geht nicht darum, sich zu verstecken, sondern die Features zu betonen, die Du an Dir besonders liebst. Vielleicht sind es Deine strahlenden Augen, Deine vollen Lippen oder Deine definierte Wangenpartie. Make-up hilft Dir, das Rampenlicht auf diese besonderen Zonen zu lenken – aber immer so, wie es Dir gefällt und wie Du Dich wohlfühlst.

.....  
**WEILS GLÜCKLICH MACHT UND AUCH  
ZU WOHLBEFINDEN UND  
GESTÄRKTEM SELBSTBEWUSSTSEIN  
BEITRAGEN KANN**



## UNBEDINGT ERFORDERLICH?

Die kurze Antwort: gar nichts – Du bist auch ohne Make-up schön! Ein Lippenstift ist trotzdem eine gute Idee. Der Rest? Das hängt ganz von Dir ab. Aber das Wichtigste ist und bleibt die Pflege – wenn die Basis stimmt, sieht auch alles andere gleich viel besser aus. Gönn Deiner Haut also die passende Pflege, die zu Deinem Hauttyp passt.

.....  
**BEISPIEL: ÖLIGE HAUT KANN GUT  
ETWAS MATTIERENDES VERTRAGEN -  
DENN GLOW IST GUT - SPECKIG EHER  
NICHT SO**



## MARKE ODER DROGERIE?

Das ist eine sehr individuelle Frage. Teuer bedeutet nicht automatisch besser oder verträglicher. Es gibt tolle Drogerieprodukte, die super funktionieren, und manchmal lohnt sich auch der Luxus einer teureren Marke. Am Ende zählt, dass das Produkt zu Dir passt und Deine Haut gut damit zurechtkommt – egal, ob es aus der Parfümerie oder der Drogerie stammt.

.....  
**WILLST DU WAS NEUES  
AUSPROBIEREN? DANN EMPFEHLE ICH  
IMMER ERSTMAL DIE DROGERIE - HIER  
GIB ES INZWISCHEN HERVORRAGENDE  
UND GUT VERTRÄGLICH PRODUKTE**



---

REMINDER

---

**STYLE IS KNOWING  
WHO YOU ARE, WHAT  
YOU WANT TO SAY,  
AND NOT GIVING A  
DAMN**

GORE VIDAL

# DEIN VALENTINS-SPECIAL

**ICH SCHENKE DIR DEN EXKLUSIVEN ZUGANG  
ZU MEINER WHATSAPP-GRUPPE**

**“BE QUEEN!”**

**REGELMÄSSIG IMPULSE UND Q&A SESSIONS**

## Wer bin ich?

Mein Name ist Dorothea.  
Ich liebe Regeln, um sie zu  
brechen.

Ich bin...  
...Entwicklung.  
...Powerfrau.  
...Selbstbewußtsein.  
...Empathie.  
...Autodidaktin.

Und Deine Style-Consultant!

## Was tue ich für Dich?

Ich kenne die Regeln,  
um sie zu brechen.

Du findest mit mir heraus,  
wer DU bist.  
Kleidung ist Standing. Stil. Power.

Ich ver helfe Dir zu Deinem  
authentischen Style.  
Für Dein unvergessliches Strahlen und  
Deinen selbstbewussten Auftritt.

Mit mir fühlst Du Dich klar,  
selbstbestimmt und mächtig.

Anziehend angezogen  
wie DU bist.

with love



**DOROTHEA SCHNEIDER**  
DEINE EXPERTIN FÜR  
PERSÖNLICHKEIT & STYLING



*Hallo ihr lieben und mutigen  
Menschen.*

Mein Name ist Christel Maria Klingler und ich wohne mit meiner Familie am schönen Salemer See, in Schleswig Holstein. Ich bin Life Coachin für Persönlichkeitsentwicklung und habe dazu einen Podcast mit dem Namen "Ab durch die Angst".

*Denn, nach der Angst kommt der Mut!*

Ich ermutige Frauen durch die Angst zu gehen, wenn Veränderungen sie herausfordern. Ich möchte dazu inspirieren, sich Klarheit zu verschaffen für eigene Wünsche, Träume und Ziele. Mit meinen Tipps und Tools, zudem Tricks, die es auf dieser Welt gibt, motiviere ich den eigenen Weg zu gehen.



*Im Hier und Jetzt sein reduziert  
Sorgen über die Zukunft*

Selbstfürsorge ist mehr als nur eine kurze Pause oder ein entspannendes Bad am Ende des Tages. Sie ist eine bewusste Praxis, bei der wir uns regelmäßig um unser körperliches, emotionales und geistiges Wohl kümmern. Es bedeutet die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und uns die gleiche Fürsorge und Liebe zu schenken, die wir auch anderen geben.

*Podcastfolge Nr. 48 zum Thema  
Selbstfürsorge*

Höre gerne in meinen Podcast rein (Spotify oder auf YouTube zu sehen) und lasse dich inspirieren. Teilt gerne eure Erfahrungen mit mir!



## *Zu alt für einen Motorradführerschein oder den ersten Marathon?*

Diese Frage habe ich mir lange gestellt. Bis ich gemerkt habe, das ist die falsche Frage. Ich habe Träume von Freiheit, Unabhängigkeit und Jugend damit verbunden. Doch dann habe ich mich gefragt: Was fühle ich dabei, wenn ich daran denke? Kann ich dann zu alt sein? Auch das hat etwas mit Selbstliebe zu tun. Und du darfst dich lieben, dir Gutes tun, nicht nur am Valentinstag. Was für Fragen stellst du dir?

### *Podcastfolgen Nr. 1 und 3 sind für dich, wenn Du auch so denkst*

Höre gerne in meinen Podcast rein  
(Spotify oder auf YouTube zu sehen)  
und lasse dich inspirieren.

Teilt gerne eure Erfahrungen mit mir!



## *Mein Geschenk an dich...*

...ist eine Checkliste, die wie ein kleines Workbook aufgebaut ist, mit 3x3 Fragen. Diese Fragen können dir helfen, bei der Selbstreflexion, wenn du vor einer Herausforderung stehst, mitten drin bist oder danach. Wenn du deine Antworten zu diesen Fragen einmal niederschreibst, dann gibt dir das eine Klarheit und eine Orientierung.

Wenn du dein WARUM kennst, dann kannst du alles schaffen. Davon bin ich überzeugt und glaube, dass du das auch schaffst!

Du kannst diese Checkliste auf meiner Webseite (s.u.) unter "Dein Geschenk" finden und herunterladen. Du kommst auch über mein Instagram Profil dorthin (Link in Bio, Linktree)

Ich freue mich dich auf einem meiner Kanäle zu treffen und von dir zu lesen.

## *Du bist großartig!*

Zu eurem Geschenk kommt ihr über:  
[www.christelklinger-coaching.com](http://www.christelklinger-coaching.com)

Finden könnt ihr mich  
auf Instagram, TikTok,  
YouTube und LinkedIn



Schreibt mir gerne unter:  
[info@christelklinger-coaching.com](mailto:info@christelklinger-coaching.com)