JANINE SCHUBER
IMAKEYOUHAPPY

UND DU? WO BLEIBST DU?

Du enttäuschst lieber dich selbst als andere.

JETZT BIST DU DRAN



Dein kostenloser Selbstwert-Guide

INHALTE
Module

1 WILLKOMMEN JETZT BIST DU DRAN

2 ERKENNE, WO DU DICH ZURÜCKSTELLST
DEINE WÜNSCHE ERKENNEN UND VERSTEHEN,
WAS DICH ZURÜCKHÄLT.

3 DEIN ERSTER SCHRITT FÜR DICH
EINE KONKRETE ENTSCHEIDUNG TREFFEN UND
IM ALLTAG AUSPROBIEREN.

4 WAS DU FÜR DICH MITNIMMST
DEINE ERFAHRUNG REFLEKTIEREN UND DEINEN
NÄCHSTEN SCHRITT WÄHLEN.

5 DEINE PERSÖNLICHE BEGLEITUNG
SO KÖNNEN WIR IM 1:1 GEMEINSAM WEITERARBEITEN.

6 BONUS RESSOURCEN
IMPRESSUM

Jetzt bist du dran

Du enttäuschst lieber dich selbst als andere.
Was wäre, wenn du dich genauso ernst nehmen würdest?

Du sagst: „Klar, mache ich.“
Dabei hattest du dich auf einen Abend für dich gefreut.

Du sagst: „Entscheide du.“
Dabei weißt du genau, was du möchtest.

Du sagst: „Ist schon okay.“
Und später ärgerst du dich. Weil es wieder um alle ging.
Nur dein Wunsch hatte keinen Platz.

Vielleicht wartest du darauf, dass jemand es merkt.
Dass jemand sagt: „Du hast schon genug getan. Was brauchst du?“

Du darfst diese Frage selbst stellen.
Und deine Antwort ernst nehmen.

In diesem Guide schauen wir auf eine Situation aus deinem Alltag.
Du erkennst, wo du dich zurückgenommen hast, und entscheidest,
was du beim nächsten Mal ausprobieren möchtest.

Einen Schritt. Einen, den du wirklich gehst.

Janine

Du weißt, was du willst. Und stellst dich trotzdem zurück.

Ich weiß, dass genau dort die Schwierigkeit beginnt. Denn deinen Wunsch zu kennen, bedeutet noch lange nicht, ihn auszusprechen.

Manchmal reicht der Gedanke an einen enttäuschten Blick. Schon suchst du einen Grund, warum dein Wunsch doch nicht so wichtig ist.
„So dringend brauche ich die Pause auch wieder nicht."
„Ich möchte jetzt keinen Streit."
„Das kann ich auch nächste Woche machen."
Dann verschiebst du dich wieder auf später.

Und vielleicht ärgerst du dich anschließend über dich selbst:
„Warum habe ich wieder nichts gesagt?"
Du kannst verstehen, warum dir das schwerfällt, und trotzdem anfangen, anders zu entscheiden. Selbstwert zeigt sich auch darin, welchen Platz du dir in deinen eigenen Entscheidungen gibst.
Dein Wunsch darf zählen.
Deine Zeit darf zählen.
Wie es dir damit geht, darf zählen.
Auch wenn jemand etwas anderes möchte.

Wenn du dich darin erkennst, beginnen wir genau an dieser Stelle.
Auf der nächsten Seite schauen wir auf einen konkreten Moment, in dem du dich zurückgestellt hast. Damit du erkennst, was dich dabei zurückhält – und *wo du beim nächsten Mal anders wählen kannst.*


DAS GEHEIMNIS DES
WEITERKOMMENS LIEGT
DARIN, ANZUFANGEN.
MARK TWAIN

01

Modul 1

ERKENNE, WO DU DICH ZURÜCKSTELLST VERSTEHE, WAS DICH DAZU BRINGT, DEINE EIGENEN WÜNSCHE ZU ÜBERGEHEN.

Wo hast du dich zuletzt übergangen?

Nimm dir fünf Minuten. Denk an einen Moment der letzten Tage, in dem du zugesagt, geschwiegen oder nachgegeben hast – obwohl du etwas anderes wolltest.

Bleib bei dieser einen Situation. Du brauchst keine perfekten Antworten. Schreib auf, was dir ehrlich in den Sinn kommt.

Was ist passiert?
Beschreibe den Moment in ein bis zwei Sätzen.

01

Reflexionsübung

1. Was wollte ich?

Schreib deinen Wunsch auf, bevor du ihn wieder relativierst.

„Ich wollte nach Hause.“

„Ich wollte meine Meinung sagen.“

„Ich wollte die freie Zeit für mich behalten.“

Reflexionsübung

2. Was befürchtete ich, wenn ich dazu stehe?
Welcher Gedanke hat dich dazu gebracht, deinen Wunsch zurückzunehmen?

„Dann hält sie mich für egoistisch.“
„Dann ist er enttäuscht.“
„Dann muss ich mich rechtfertigen.“

Reflexionsübung

3. Was hat meine Entscheidung mich gekostet?
Zum Beispiel Zeit, Ruhe oder das Gefühl, ehrlich zu dir selbst gewesen zu sein.
Lies deine Antworten noch einmal.
Du kannst nachvollziehen, warum du so entschieden hast, und trotzdem etwas anderes ausprobieren.



Modul 2

DEIN ERSTER SCHRITT FÜR DICH

02

Modul 2

DEIN ERSTER SCHRITT FÜR DICH

Neue bewusste Entscheidung

Du hast erkannt, wo du dich zurückgestellt hast. Jetzt geht es darum, deinem Wunsch beim nächsten Mal mehr Platz zu geben.

Schau noch einmal auf deine Antworten aus Modul 1.

Was könntest du in einer ähnlichen Situation anders machen?

Vielleicht nimmst du dir einen Moment, bevor du zusagst.
Vielleicht sprichst du deinen Wunsch aus, statt ihn für dich zu behalten.
Vielleicht hältst du dir die Zeit frei, die du für dich eingeplant hast.

Wähle einen Schritt, den du in den nächsten zwei Tagen ausprobieren kannst.

Meine Entscheidung
In dieser Situation möchte ich anders handeln:

Übung

Das wünsche oder brauche ich:

So werde ich handeln:

Wenn _____,

werde ich _____.

Zum Beispiel:
„Wenn mich jemand um etwas bittet, prüfe ich zuerst, ob ich dafür Zeit und Energie habe.“
„Wenn wir gemeinsam etwas planen, spreche ich meinen eigenen Wunsch aus.“

Wenn es sich ungewohnt anfühlt

Vielleicht taucht ein schlechtes Gewissen auf. Vielleicht möchtest du deine Entscheidung sofort wieder zurücknehmen.
Dieses Gefühl allein bedeutet noch nicht, dass deine Entscheidung falsch ist.

Frag dich: Habe ich meinen Wunsch respektvoll ausgesprochen?
Habe ich auch meine eigenen Bedürfnisse berücksichtigt?
Du kannst andere ernst nehmen und dir selbst einen Platz geben.
Du musst dich dabei noch nicht vollkommen sicher fühlen.
Du darfst es ausprobieren.

deine Gedanken ordnen



Modul 3

WAS DU FÜR DICH MITNIMMST

03

Modul 3

WAS DU FÜR DICH MITNIMMST

Begegne dir selbst

Nimm diese Seite zur Hand, nachdem du deinen Schritt aus Modul 2 ausprobiert hast.

Wie ist es dir damit gegangen?
Vielleicht hast du deinen Wunsch ausgesprochen.
Vielleicht bist du im entscheidenden Moment doch wieder zurückgerudert.

Schau ehrlich hin. Auch daran kannst du erkennen, was dir leichtfällt und wo du Unterstützung brauchst.

03

Modul 3

WAS DU FÜR DICH MITNIMMST

1. Was habe ich ausprobiert – und was ist tatsächlich passiert?
Wie haben andere reagiert?
Was davon hatte ich vorher befürchtet?

2. Wie ging es mir mit meiner Entscheidung?
War ich erleichtert, unsicher oder stolz?
Habe ich mich anschließend lange gerechtfertigt oder an mir gezweifelt?

3. Was möchte ich beim nächsten Mal wiederholen oder anders machen?

Bleib konkret. Welche Handlung möchtest du üben?

Was ich jetzt über mich weiß
Vervollständige diese Sätze:
Ich stelle mich besonders dann zurück, wenn …
Dabei wünsche ich mir eigentlich …
Beim nächsten Mal möchte ich …

deine Gedanken

03

Modul 3

WAS DU FÜR DICH MITNIMMST

Du hast dir Zeit genommen, deinen Wunsch zu erkennen und dein Verhalten genauer anzuschauen.

Jetzt kannst du weiter üben:
deinen Wunsch aussprechen, dir Bedenkzeit nehmen oder eine Entscheidung treffen, die auch dich berücksichtigt.

Wenn du immer wieder an derselben Stelle zurückweichst, schreib auf, was dort passiert. Genau diese konkrete Situation kann ein Ausgangspunkt für persönliche Begleitung sein.

Dein Wunsch verdient einen Platz in deiner nächsten Entscheidung.

Du erkennst es. Und möchtest etwas verändern.

Du weißt jetzt genauer, wann du dich zurückstellst. Vielleicht hast du bereits erlebt, wie es sich anfühlt, deinen eigenen Wunsch ernst zu nehmen.

Vielleicht merkst du auch:
„Ich weiß, was ich möchte. Aber sobald jemand enttäuscht ist, zweifle ich wieder an mir.“
Genau mit dieser Situation kannst du zu mir kommen.

Was wir gemeinsam anschauen.
Im 1:1 Mentoring arbeiten wir an dem Moment, in dem du dich wieder zurücknimmst.
Was geht dir durch den Kopf?
Was befürchtest du?
Was brauchst du, um zu deiner Entscheidung stehen zu können?
Wir sortieren, was dir wichtig ist, hinterfragen die Gedanken, die dich zurückhalten, und erarbeiten einen nächsten Schritt, den du in deinem Alltag ausprobieren kannst.

Du erkennst es. Und möchtest etwas verändern.

Du musst dein Thema vorher weder perfekt erklären noch allein lösen können. Bring die Situation mit, die dich beschäftigt.

Unser Ziel: Du vertraust deinen Entscheidungen mehr und gibst deinen eigenen Bedürfnissen einen Platz.

Wenn du dir dabei persönliche Begleitung wünschst, findest du hier mehr über mein 1:1 Mentoring.

MEINE BEGLEITUNG KENNENLERNEN

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Janine
IMYH · Jetzt bist du dran.

janineschuber@icloud.com

Bonus

DEIN REMINDER FÜR DEN ALLTAG

Du hast dir etwas vorgenommen.
Dann wird der Tag voll – und du kommst wieder zuletzt.

Mein Podcast IMAKEYOUHAPPY erinnert dich daran, dich selbst *ernst zu nehmen und für dich loszugehen.*

Affirmationen, Meditationen und ehrliche Coaching-Impulse geben dir Raum zum Innehalten, helfen dir, deine Gedanken zu sortieren, und schenken dir Anregungen für deinen nächsten Schritt.

Nutze meine Affirmations-Playlist für deinen bewussten Start in den Tag oder eine Auszeit zwischendurch.

Und dann frag dich:
Was davon setze ich heute um?
Denn Veränderung entsteht, wenn du ins Tun kommst.

Jetzt auf Spotify und überall, wo es Podcasts gibt.
JETZT BIST DU DRAN.

IMPRESSUM

UND DU? WO BLEIBST DU?

DEIN KOSTENLOSER SELBSTWERT-GUIDE

AUTORIN: JANINE SCHUBER

HERAUSGEBERIN UND ANBIETERIN

JB-PERSONAL FITNESS GBR

GESELLSCHAFTER: JANINE SCHUBER UND BERNHARD SCHUBER

SÜDTIROLER STR. 7 - 86165 AUGSBURG - DEUTSCHLAND

KONTAKT

E-MAIL: JANINESCHUBER@ICLOUD.COM

TELEFON: +49 171 7423760

WEBSITE: WWW.IMAKEYOUHAPPY.NET

STAND: OKTOBER 2026

HINWEIS ZUR NUTZUNG

DIESER GUIDE BIETET IMPULSE ZUR SELBSTREFLEXION UND PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG. ER ERSETZT KEINE MEDIZINISCHE ODER PSYCHOTHERAPEUTISCHE DIAGNOSTIK ODER BEHANDLUNG. EIN BESTIMMTES ERGEBNIS WIRD NICHT ZUGESICHERT. WÄHLE SELBST, WELCHE ÜBUNGEN FÜR DICH PASSEN. WENN EINE ÜBUNG DICH STARK BELASTET, UNTERBRICH SIE UND HOLE DIR BEI BEDARF FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG.

NUTZUNGSRECHTE. DU DARFST DIESEN GUIDE FÜR DEINE PERSÖNLICHE NUTZUNG HERUNTERLADEN, SPEICHERN UND AUSDRUCKEN. SOWEIT INHALTE URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT SIND, BEDÜRFEN DARÜBER HINAUSGEHENDE NUTZUNGEN EINER ENTSPRECHENDEN ERLAUBNIS. GESETZLICH ERLAUBTE NUTZUNGEN BLEIBEN UNBERÜHRT.

GESTALTUNG MIT CANVA UND KI-GESTÜTZTER BILDBEARBEITUNG.