





Britta Lipp

# Workshop *for* Girls

Angst und Liebe, Gefühle kontrollieren,  
Ziele erreichen, Wünsche erfüllen,  
gesehen und gehört werden,  
Fake It Till You Make It  
und andere Ideen



© 2022 Britta Lipp

Covergrafik von kiyanochka1/Shutterstock.com

Verlagslabel: Balance Guard

ISBN Softcover: 978-3-347-59246-9

Druck und Distribution im Auftrag des Autors\*der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor\*die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine\*ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors\*der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.



# Inhalt

Unser Ziel .....	6
Woche Eins – Universelle Liebe .....	11
Woche Zwei – Gefühle und Emotionen .....	29
Woche Drei – Glaubenssätze .....	45
Woche Vier – Körper und Ausdruck.....	71
Woche Fünf – Ziele .....	87
Woche Sechs – Entscheidungen .....	103
Woche Sieben – Denken und Meditation .....	115
Woche Acht – Selbstliebe .....	139
Anhang .....	146



## Unser Ziel

Herzlich Willkommen. Ich freue mich sehr über dich!

Ich glaube daran, dass es einen Grund gibt, warum ausgerechnet du dieses Buch für dich gefunden hast oder warum du dieses Buch geschenkt bekommen hast. Sieh es als ein Zeichen, du bist bereit, die Inhalte aufzunehmen und für dein zukünftiges Leben zu verwenden.

Das Buch ist aufgebaut als ein Workshop. In einem Workshop erarbeitet man sich Themen selbst und übt diese Dinge auch gleich. Hier lernst du Konzepte fürs Leben und Leben lassen.

Konzepte, von denen ich mir gewünscht hätte, dass ich sie früher kennengelernt hätte; früher, als ich so alt war, wie du es jetzt bist. Dann hätte ich schon damals gewusst, wie ich mir leicht Wünsche erfüllen kann. Wie ich mit meinen Launen und denen meiner Freunde umgehen kann. Wie ich andere Leute dazu bringe, mir zuzuhören, mich ernstzunehmen und meine Sicht auf Dinge anzuhören.

Das Buch soll dir helfen, über deine Ängste im Leben hinwegzukommen oder besser mit ihnen umzugehen.

Einige dieser Konzepte und Ideen kennst du sicher schon, andere sind neu. Einige erscheinen dir vielleicht wunderbar, andere gefallen dir vom ersten Augenblick an. Sei am besten offen für alles Neue, probiere die Übungen aus und versuche, so viel wie möglich für dich herauszuholen. Für dein Leben. Für deine Zukunft.

Ich werde dir soooo viele Fragen in diesem Buch stellen. Du wirst sie nicht alle beantworten können oder wollen, aber das macht nichts. Vielleicht wirst du auch nicht alles verstehen, was du liest, auch das macht nichts. Lese den Satz einfach noch einmal oder auch den nächsten, denn oft erkläre ich, was ich gerade geschrieben habe, danach mit anderen Worten oder gebe dir ein Beispiel. Wenn du Fragen hast zu den einzelnen Themen, dann schreibe mir einfach eine E-Mail an [britta@balance-guard.de](mailto:britta@balance-guard.de).

Ich versuche dann, deine Fragen zu beantworten.

Dieses Buch ist interaktiv, du sollst mitmachen! Du sollst denken, aufschreiben, ankreuzen, verzieren und ausprobieren.

Es sind viele Informationen enthalten in diesem Buch. Deine Aufmerksamkeit beim Lesen wird dich automatisch auf das lenken, was für dich gerade jetzt am wichtigsten ist. Das sind dann die Aha-Momente, die du dir am besten notierst. Da wir Menschen uns ständig weiterentwickeln und verändern, sind zum Beispiel in 6 Monaten ganz andere Sätze und Aussagen für dich wichtig. Deshalb kannst du den Workshop ruhig öfter lesen.



Ich habe auf den letzten Seiten Platz gelassen, damit du deine Schlüsselsätze aufschreiben kannst. Diese Schlüsselsätze sind deine Aha-Momente. Etwas, wo du zustimmst, oder bei dem du denkst, das ist Blödsinn, oder ja, das Konzept möchte ich für die Zukunft lernen, oder worüber du noch mal nachdenken möchtest.

Wenn du dir diese Stellen aufschreibst, dann kannst du dich, nachdem du das Buch fertig gelesen hast, mit den Themen näher beschäftigen oder üben, damit sie ein Teil von deinem wundervollen Leben werden. Du kannst dir ebenfalls nach jedem Kapitel Notizen machen oder Fragen aufschreiben.



Ach übrigens - dass meiner Meinung nach wichtigste Kapitel ist das letzte ...

Idealerweise liest du in dem Buch Woche für Woche nur ein Kapitel, dann kannst du das, was du gelesen hast, in der Woche an dir und anderen beobachten, du kannst die Strategien üben oder einfach darüber nachdenken.

Suche dir einen Tag in der Woche raus, stelle dir eine Erinnerung in deinen Handykalender, zum Beispiel, Sonntag 11:00 Uhr: Workshop lesen.

Das Ziel dieses Workshops ist, dass du Strategien und Ideen findest, die dein Leben schöner und einfacher machen. Du kannst lernen, wie die Einheit deiner Körpersprache, deiner Sprache, deiner Gefühle und Emotionen dir dienen, die Dinge zu erreichen, die für dich wichtig sind.

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Lesen. Denke daran: Wenn du mir etwas von deiner Zeit und Konzentration schenkst, dann schenke ich dir Magie für dein Leben.







# Woche Eins

Was ist Liebe? Welche Arten von Liebe gibt es? Was liebst du?

.....

.....

.....

- Elternliebe
- romantische Liebe
- Tierliebe
- Liebe für Schokolade
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wenn es so viel Liebe gibt, warum gibt es auch so viel Gewalt und Kriege? Was löst Gewalt und Krieg aus, welche Gefühle oder Zustände lösen Gewalt und Krieg aus? Was denkst du?

.....

.....

.....

 Gier

 Neid

 Wut

 Geiz

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

Was können wir nun über diese beiden Listen sagen? Die »Liebeliste« ist schön, erweckt angenehme Gedanken und Gefühle. Die »Gewaltliste« wiederum löst etwas Unangenehmes aus. Es entstehen negative Gefühle in mir. Bei dir auch?

Wie kann man diese negativen Zustände in der »Gewaltliste« in einem Gefühl oder einen Zustand zusammenfassen?

A N G S T

Die Hauptkomponenten der Angst sind Geiz, Neid, Wut und Gier:



Angst zu haben, ist blöd, oder? Eigentlich möchte keiner Angst haben. Aber leider besteht das Leben vieler Menschen aus Angst.

Jetzt kommt meine erste gewagte These: Es gibt nur zwei Tendenzen in unserem Leben:

- ♡ Liebe
- ☹ Angst

Es klingt schon hart, dass das Leben nur aus Liebe und Angst bestehen soll. Ich erkläre mal, was ich meine: Die Angst und die Liebe setzen sich aus vielen Abstufungen zusammen. Du kannst sie verfeinern in Neid, Geiz, Gier, Wut oder verliebt sein, mögen, gernhaben, fröhlich sein, höflich sein. Wenn ich also zukünftig von Liebe und Angst schreibe, dann meine ich

die krasse Form. Du kannst sie für dich verfeinern, damit es nicht ganz so hart klingt.

Liebe	Angst
verliebt	ablehnend
optimistisch	verärgert
gelassen	besorgt
akzeptierend	wütend
vertrauend	angewidert
bewundern	traurig
neugierig	erschrocken

Gemeint ist, dass jeder Gedanke, den du denkst, jedes Wort, das du sprichst, und jede Handlung, die du tust, motiviert ist aus dem Gefühl der Angst oder der Liebe und deren Abstufungen.

Wir denken ca. 70.000 Gedanken am Tag, davon sind 80% negative Gedanken oder Gedanken, die wir bereits am Vortag hatten. Nur ungefähr 2% sind positive Gedanken, der Rest von 18% sind neutrale Gedanken, Gedanken ohne Wert.

Nur 2% positive Gedanken!?! Aus hundert Gedanken sind nur zwei gut und positiv. Klingt das nicht schrecklich? Lass uns

mal darüber nachdenken: 80% unserer Gedanken sind negativ oder Wiederholungen von Vortagen.

Was für negative Gedanken hast du? Welche Gedanken wiederholen sich bei dir tagtäglich, die wahrscheinlich auch nicht sonderlich positiv sind?

»Oh, shit, ich muss schon wieder zur Schule.«

»Schule ist blöd. Ich hasse meine Lehrer.«

»Meine Geschwister nerven, können sie nicht woanders wohnen.«

»Ich sehe doof aus, bin zu groß, zu klein, zu dick, zu irgendwas ...«

Als ich die Aufteilung der Gedanken zum ersten Mal las, wollte ich etwas ändern. Mein Leben soll nicht von Negativität oder ständigen Wiederholungen bestimmt sein. Ich denke, dass möchtest du auch nicht. Lass uns das umwandeln!

Bei diesem Workshop geht es auch darum, dir zu helfen, deine Ängste zu bewältigen, indem du lernst, gewisse Dinge zu verstehen. Diese Dinge möchte ich dir in diesem Buch erklären. Ich wünsche mir für dich, wenn du das Buch beendet hast und du die Strategien in diesem Buch für dein Leben entdeckt hast, dass du mit weniger oder womöglich gar keiner Angst mehr lebst.