



WORKBOOK

INNER GROW & OUTER GLOW

Ein Workbook für dein ganzheitliches Wohlbefinden

BY ASTRID HÖRMANN & IRIS DIEWALD-HAGEN

W I L L K O M M E N

Schön, dass du da bist!

In diesem **Workbook** geht es um unser Herzensthema: die innere und äußere Ausstrahlung und den Zusammenhang mit unserem positiven Selbstbild, dem äußeren Selbstbewusstsein und dem inneren Selbstvertrauen.

Du erhältst nützliche **Tipps** wie du all das stärkst, um erfolgreich sein zu können.

Durch gezieltes Coaching kannst du sowohl dein äußeres **Selbstbewusstsein** als auch dein inneres **Selbstvertrauen** stärken. Mehr Selbstsicherheit wird dir helfen, **authentisch** nach Außen aufzutreten, **mutige** Entscheidungen zu treffen, dich **erfolgreich** im Geschäftsumfeld zu behaupten und deine unternehmerischen **Ziele** zu erreichen.

Beginne **noch heute** und hol dir die Unterstützung, um sowohl äußeres Selbstbewusstsein als auch inneres Selbstvertrauen zu entwickeln und deine Ziele zu realisieren!

Du hast die **Stärke und den Willen**, es zu schaffen!

Speziell wir Frauen sind oft viel zu streng mit uns selbst!
Vergiss nicht: Wir sind alle **unperfekt aber PERFEKT!**

Astrid und Iris



DAS SIND WIR!

IRIS DIEWALD-HAGEN

Ich bin 1981 geboren, glücklich verheiratet, habe zwei wundervolle Kinder und wohne in Linz, Österreich.

Ich betreibe mit mein Mann ein Fotostudio mit Raum für meine Wohlfühlberatungen in Linz.

Ich bin Make-Up Artistin, FarbTypStilberaterin und Fotografin und unterstütze Frauen dabei, ihre natürliche Schönheit zu unterstreichen, für mehr Selbstliebe und Selbstvertrauen!

Mein Motto ist: "Let's highlight your beauty!"

Ich helfe Frauen dabei, die beste Version von sich selbst zu sein, mit all den perfekten Unperfektheiten!

E-Mail: iris@eris-beauty.at

Tel: +43 699 132 88633

Instagram: [erisbeauty](#)

Facebook: [eris-beauty](#)

LinkedIn: [Iris Diewald-Hagen](#)



ASTRID HÖRMANN

Ich wurde 1985 geboren und wohne in Wien, Österreich.

Ich bin Mental- und Achtsamkeitstrainerin, SPT-Coach (Schemapsychologischer-Transformationscoach) und psychologische Beraterin (in Ausbildung und Supervision).

Ich unterstütze Frauen, ihren Selbstwert sowie ihr Selbstvertrauen zu stärken, ihre Balance wieder zu finden, mutig für eigene Träume und Ziele loszugehen, ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren um dadurch ein erfüllteres Leben führen zu können.

Email: astrid.hoermann@gmx.at

Tel: +43 664 621 2201

Instagram: [astrid.hoermann](#)

Facebook: [Astrid Hörmann Mentaltraining](#)



Inner Grow & Outer Glow

Wir wollen dich mit "inner grow & outer glow" unterstützen, dein äußeres Selbstbewusstsein und dein inneres Selbstvertrauen zu steigern.

Wir unterstützen dich bei deiner Außenwirkung und deinem inneren Wachstum!

Inneres Selbstvertrauen bezieht sich auf deine Überzeugungen und dein Vertrauen in deine Fähigkeiten und Vision. Es ist die innere Stärke, die dich motiviert, deine Ziele zu erreichen, Herausforderungen zu meistern und Rückschläge zu überwinden, während du deine Selbstständigkeit aufbaust.

Äußeres Selbstbewusstsein zeigt sich in deinem Auftreten, deiner Kleidung, deiner Körperhaltung, usw. - Zusammenfassend in deinem individuellen Wohlfühllook, in dem du dich WOHLFÜHLST, denn dann strahlst du!

Ein gestärktes Selbstbewusstsein lässt dich selbstsicherer und professioneller auftreten, authentisch präsentieren und verkaufen und Beziehungen zu Kunden und Geschäftspartnern aufbauen.

Deine Strahlkraft gleicht einer Blume, wobei jedes Blütenblatt gepflegt und genährt werden darf. Die Wechselwirkung zwischen diesen Blütenblättern, sei es positiv oder negativ, beeinflusst dein Selbstbewusstsein, dein Selbstvertrauen und dadurch dein Wohlbefinden und deine Ausstrahlung.

In unserem 1:1 Coaching sind die folgenden Bereiche wichtig und werden individuell auf dich abgestimmt:



Inner Grow

Unter "Inner Grow" verstehen wir die innere Strahlkraft, welche stark durch das Selbstvertrauen geprägt ist. Sie beschreibt das leuchtende und positive Erscheinungsbild einer Person, das durch ihre Emotionen, Gedanken und Einstellungen beeinflusst wird. Inneres Wachstum zeigt sich oft in einem gesunden Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz und einer optimistischen Lebenseinstellung. Es ist die Ausstrahlung, die von innerer Zufriedenheit, positiver Energie und Authentizität geprägt ist.



MINDSET

Dein Mindset ist deine Denkweise, die Einstellung und die Art und Weise deines Denkens. Es beeinflusst, wie du die Welt wahrnimmst, wie du Herausforderungen meisterst, auf Situationen reagierst, wie du deine Ziele verfolgst und wie du dein Leben gestaltest.

HEARTSET

Dein Heartset bezieht sich auf deine emotionale Intelligenz, deine Gefühlswelt und die Fähigkeit zur empathischen Verbindung mit anderen. Es umfasst das Bewusstsein für die eigenen Emotionen, die Fähigkeit zur Empathie, die Art und Weise wie du zwischenmenschliche Beziehungen führst und pflegst. Es geht darum, wer du wirklich bist und wer du sein willst?

MINDBODY

Dein Mindbody bezieht sich auf die untrennbare Verbindung zwischen Geist und Körper. Er beschreibt die Wechselwirkung und den Einfluss von mentalen Prozessen, Gedanken, Emotionen und Einstellungen auf den physischen Zustand deines Körpers sowie umgekehrt. Es geht um die enge Beziehung zwischen mentaler Stärke und körperlichem Wohlbefinden.

Outer Glow

Unter "Outer Glow" verstehen wir die Ausstrahlung und das "sich in seiner Haut wohlfühlen" sowie das äußere Selbstbewusstsein, das durch äußere Faktoren wie Make-up, Kleidung, aber auch Körperhaltung verstärkt werden kann und so eine positive Wirkung auf das allgemeine Erscheinungsbild hat.

Finde deinen persönlichen Wohlfühllook, der sich folgendermassen zusammensetzt: deine Farben + Kleidung, in deinem Stil und die deiner Figur schmeichelt + Hautpflege mit dem passende Make-Up und Haarstyling + die Zeit die du dafür aufwenden möchtest! So kann sich das Auftreten und auch das Selbstbewusstsein positiv verstärken.



COLORS

Die richtigen Farben für dich sind wie ein Kompass und ein Filter - Augenringe, Unreinheiten sind weniger zu sehen und deine Augen und dein ganzes Sein wird strahlen.

Kennst du deine Farben, so machst du weniger Fehlkäufe, lässt Trendfarben die dir nicht stehen, einfach an dir vorbeiziehen und bekommst Komplimente, weil du strahlst und dein Gesamterscheinungsbild harmonisch ist.

TYPE&STYLE

Traue dich deine Individualität hervorzuheben indem du deine einzigartigen Merkmale betonst. Der Kleidungsstil der am besten zu dir passt, ermöglicht es dir, deinen authentischen Ausdruck zu finden, dadurch bekommst du Sicherheit, in deinem persönlichen Stil zu glänzen. Du strahlst nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

BODYCARE

Die tägliche Körper- und Gesichtspflege sowie das Make-up und die Frisur sollen ganzheitlich für dich angepasst sein.

Berücksichtige dabei deinen persönlichen Stil und die passenden Farben, deine Gesichtsförmigkeit, sowie die verfügbare Zeit und deine Lebensumstände. Daher wähle Pflege- und Styling-Routinen, die zu deinem Alltag passen und dich wohlfühlen lassen.

YOU

TIME & COMMITMENT



Um etwas nachhaltig zu verändern, braucht es deine Zeit, deinen Einsatz und vor allem **deine Bereitschaft**.

Veränderung passiert nicht über Nacht. Denke immer daran, die Reise ist genauso wichtig wie das Ziel!
Dein Gewinn sind ein positiveres Selbstbild, ein gestärktes Selbstvertrauen sowie ein verbessertes Selbstbewusstsein!

Bist du bereit für eine Veränderung?

Unsere Vision lautet: Wir möchten Frauen dabei unterstützen, ihre innere und äußere Ausstrahlung zu finden, diese für sich selbst zu nutzen und mit gestärktem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein ein authentisches ICH zu leben.

Wir glauben an eine Welt, in der Selbstliebe und Selbstakzeptanz die Grundlage für persönliches Wachstum sind. Indem wir uns selbst mit Liebe betrachten, an uns glauben und unsere Einzigartigkeit feiern, bereichern wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern inspirieren auch andere dazu, dasselbe zu tun.

Frauen können ihre Träume verwirklichen und zu Vorreiterinnen für Veränderungen werden. Die Welt wird schöner und gerechter, wenn Frauen und Mädchen in jedem Bereich der Gesellschaft ihre Stimme erheben und ihre Fähigkeiten einbringen.

Wir wünschen dir viel Freude bei den folgenden Übungen und sind uns sicher, du wirst dadurch noch mehr strahlen!

Jetzt ist es an der Zeit, deine persönliche Reise zu beginnen. Lass uns gemeinsam an deinem besten Selbst arbeiten und dich zum Leuchten bringen!

Übung 1) Dankbarkeits- & Erfolgstagebuch

“Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben, also behandle dich auch so.” UNBEKANNT



Dankbarkeit ist eine lebensverändernde Einstellung, die die Art und Weise, wie wir die Welt erleben, positiv beeinflusst. Sie ist der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen, innerem Wachstum und einem erfüllteren Leben.

Sie erlaubt uns, unsere Aufmerksamkeit von dem abzulenken, was uns fehlt, hin zu dem, was wir bereits haben. Durch Dankbarkeit können wir die Fülle des Alltags erkennen und schätzen, was nicht nur unser Selbstvertrauen, sondern auch unser Glück und unsere Zufriedenheit steigert.

Where the focus goes, energy flows.

Eines der kraftvollsten Tools um dein Selbstvertrauen zu stärken ist die Führung eines Dankbarkeitstagebuches!

Mit regelmäßiger Dankbarkeitspraxis und dem Festhalten deiner Erfolge wirst du nicht nur eine tiefere Wertschätzung für dein Leben entwickeln, sondern auch dein Selbstvertrauen stärken. Du wirst besser in der Lage sein, Herausforderungen zu meistern, Risiken einzugehen und deine Ziele zu erreichen.

In diesem Workbook findest du eine Vorlage für ein Dankbarkeitstagebuch! Viel Spaß damit! Spüre die Fülle in deinem Leben!

FOKUSSIERE DICH AUF DAS GUTE IN DEINEM LEBEN!

Dankbarkeits- & Erfolgstagebuch

Datum:

HEUTE LADE ICH FOLGENDE GEFÜHLE IN MEIN LEBEN
EIN:

MEINE HEUTIGE AFFIRMATION:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DAS WERDE ICH HEUTE FÜR MEIN ZIEL / FÜR MICH TUN:

MEINE HEUTIGEN ERFOLGSERLEBNISSE:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Übung 2) Das denke ich über mich / das kann ich

Liebe das Leben.

Erlaube dir Schwächen.

Vertraue auf deine Stärken.

Glaube an dich!



Was denkst du über dich?

Unzählige Gedanken begleiten uns durch den Tag und die meisten davon laufen in unserem Unterbewusstsein ab. Es ist viel einfacher, andere Leute zu beobachten und herauszufinden, warum sie sich so verhalten oder wieso sie gewisse Dinge tun, als sich selbst zu beobachten. Wie viel Zeit verbringst du damit, über dich selbst nachzudenken?

Jetzt wird es Zeit, bei dir selbst zu beginnen! Deine Gedanken sind in ihrem Ursprung neutral. Du selbst gibst ihnen eine Bedeutung. Das heißt, du bist selbst dafür verantwortlich und kannst sie jederzeit ändern. Du hast immer eine Wahl.

Nimm dir Zeit und beginne jetzt darüber nachzudenken, wie du über dich denkst.

Eine der kraftvollsten Worte sind "Ich bin...". Dies gilt sowohl für positive wie auch für negative Sätze. Beginne jetzt etwas Wertschätzendes über dich aufzuschreiben!

Wer bist du? Was bist du?

Vergiss nicht! Übung macht den Meister. Auch wenn es dir am Anfang schwer fallen sollte, bleib dran!

EIN PAAR BEISPIELE ZUR ORIENTIERUNG:

- Ich bin ein herzlicher Mensch.
- Ich bin humorvoll.
- Ich bin stolz, dass ich immer für meine Familie da bin.
- Ich bin eine gute Mutter/Tochter/Freundin.
- Ich bin eine gute Tänzerin.
- Ich bin eine einfühlsame ZuhörerIn.
- Ich bin eine gute Leaderin.

ICH BIN:

Kennst du deine zahlreichen Stärken und Fähigkeiten überhaupt? Und setzt du diese auch für dich ein?

Nimm dir hier ein paar Minuten Zeit und schreibe deine Stärken und Fähigkeiten auf. Es ist wichtig, dass du diese Dinge aufschreibst und nicht nur denkst. Denn durch das Schreiben wird es uns noch bewusster und realer und wird dadurch noch verstärkt.

BEISPIELE HIERFÜR:

- Ich kann gut präsentieren.
- Ich bin ein Organisationstalent.
- Ich kann andere schnell für Dinge begeistern.
- Ich lerne schnell und spielerisch neue Sprachen.

MEINE STÄRKEN SIND:

Übung 3) Spiegelübung

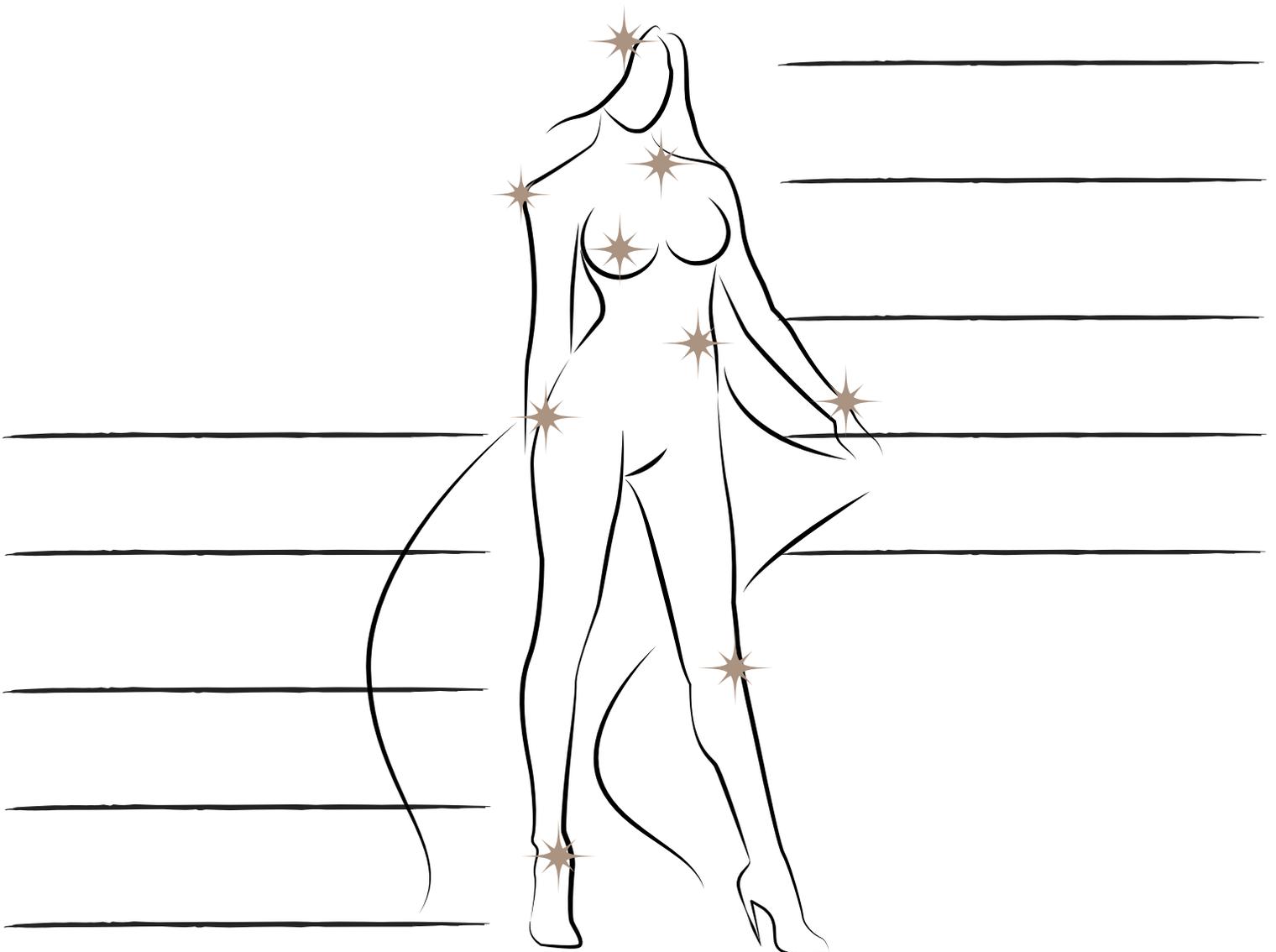
Wir möchten dich ermutigen, eine positive Beziehung zu deinem eigenen Körper aufzubauen. Diese Übung ist dazu da, deine Wahrnehmung zu verändern und dich daran zu erinnern, wie einzigartig und wertvoll dein Körper ist. Es ist eine Gelegenheit, Selbstliebe und Dankbarkeit zu kultivieren.

Stell dich vor einen Spiegel und betrachte dich und deinen Körper.
Was fällt dir auf?

Was magst du an deinem Körper?

Was kannst du tolles mit deinem Körper machen? Z.B.: Ich mag meine Hände, weil ich damit meine Kinder umarmen kann. Oder: Meine Augen sind schön und wertvoll, damit kann ich tolle Bücher lesen und die Natur bewundern.

Schreibe zehn Dinge auf, die du an deinen Körper magst und was dir dein Körper dadurch ermöglicht:



Übung 4) Warm-Kalt-Test

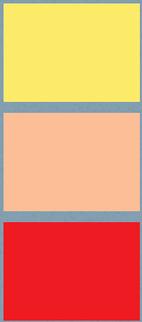
Finde heraus welchen Hautunterton du hast!
Bist du eher ein warmer oder ein kühler Typ?



- 01** Betrachte deine Handgelenke:
Sind die Venen eher blau – so bist du vermutlich ein kühler Typ, hast also einen kühlen Unterton!
Sind deine Venen aber eher grünlich, so gehörst du wohl zu den warmen Typen!
- 02** Betrachte deine Haut im Tageslicht:
Ist die Haut eher warm, golden oder gelblich – so hast du vermutlich einen warmen Hautunterton!
Ist deine Haut hingegen rosa, rosa-bläulich, so hast du vielleicht einen kühlen Hautunterton!
- 03** Welchen Schmuck bevorzugst du? Gold oder Silber?
Was fühlt sich besser an?
Wenn Gold besser aussieht, hat die Haut einen wahrscheinlich einen warmen Unterton.
Wenn dir Silber besser steht, so hast du vermutlich einen kühlen Unterton!
- 04** Achtung Sonne: Wie reagiert deine Haut auf Sonneneinstrahlung?
Warme Farbtypen bräunen in der Regel schneller und leichter .
Menschen mit einem kühlen Farbton haben oft eine höhere Empfindlichkeit gegenüber der Sonne und bekommen rascher einen Sonnenbrand.
- 05** Kleiderschrankcheck:
Befinden sich in deinem Kasten eher kühle (grau, rosa, pink, lavendel, blau, silber) oder warme Farben (braun, beige, gelb, orange, rostrot, und gold)?

COLORS

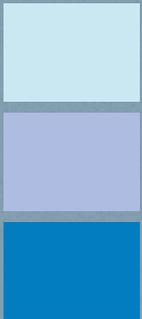
Frühlingstyp



1. Hautfarbe: warme, pfirsich- oder goldfarbene Haut
2. Haarfarbe: hellbraun bis warmes Blond und helles rot, kupfer
3. Augenfarbe: helle Augenfarben wie blau, grün, oder haselnussbraun mit warmen Untertönen



Sommertyp



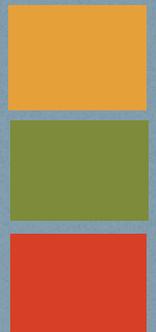
1. Hautfarbe: helle bis mittlere Haut mit einem kühlen, rosa oder bläulichen Unterton.
2. Haarfarbe: oft aschig, von mittelbraun bis zu blonden Tönen, und kann graue oder silberne Reflexe haben
3. Augenfarbe: sanfte Augenfarben wie blaugrau, grün, oder haselnussbraun mit kühlen Untertönen



Herbsttyp



1. Hautfarbe: warme Haut mit einem olivfarbenen/goldenen Unterton
2. Haarfarbe: dunkelbraun bis kastanienbraun, kupferrot oder goldenem Blond
3. Augenfarbe: oft warme, erdige Augenfarben wie grün, haselnussbraun oder bernsteinfarben.



Wintertyp



1. Hautfarbe: helle Haut mit einem kühlen, bläulichen oder rosafarbenen Unterton oder olivfarbene Haut
2. Haarfarbe: tiefes Schwarz bis zu kühlem Dunkelbraun, Platinblond oder Aschblond reichen
3. Augenfarbe: oft kräftige, kontrastreiche Augenfarbe wie dunkelbraun, blau, grün oder grau



Dein einmaliges Angebot

1:1 Coaching für mehr äußeres Selbstbewusstsein und ein gestärktes Selbstvertrauen für dich und dein Business

Ablauf

- kostenloses unverbindliches Kennenlerngespräch
- Onboardinggespräch über deine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele: Wir besprechen deine Herausforderungen und definieren deinen individuellen Fahrplan und deine genauen Ziele.
- 6 Einheiten à 1 Stunde mit Astrid
- 4 Einheiten à 1,5 Stunden mit Iris
- Abschlussgespräch
- Workbook, Übungen, usw.
- laufende Whatsapp Betreuung

Investition in DICH

einmalig € 990,-

Anmeldung zum kostenlosen und unverbindlichen Kennenlerngespräch unter: iris@eris-beauty.at oder **+43 699 132 88633**

SPECIAL OFFER

Dein Gewinn

- Durch **Tools** und **Techniken** wirst du dein **Selbstvertrauen** stärken und dein **Selbstbild** verbessern - du wirst dein **Mindset** stärken und für dich nutzen!
- Du wirst eine tägliche **Routine** für deinen **Erfolgsturbo** entwickeln!
- Du bekommst **Methoden** an die Hand, wie du zuerst deine **Ziele** richtig setzt, um sie danach auch zu **erreichen**.
- Du wirst deine **Werte** und **Lebensrollen** kennenlernen und diese werden dich bei **Entscheidungsprozessen** und deiner **Zielerreichung** unterstützen.
- Du lernst deine **Farben** kennen und weißt dann, was dich zum **Strahlen** bringt, so kannst du das gezielt für dich und deinen **Auftritt** nutzen.
- Wir entwickeln für dich eine individuelle **Pflege- und Make-Up-Routine**.
- Du findest deinen **Businesswohlfühllook** und hast ab sofort für jeden **Anlass** ein **Outfit** bereit. Du gewinnst dadurch **Selbstsicherheit** und **Zeit!**

Let's start!



Astrid und Iris

Email: astrid.hoermann@gmx.at
Tel: +43 664 621 2201
Instagram: [astrid.hoermann](https://www.instagram.com/astrid.hoermann)
Facebook: Astrid Hörmann Mentaltraining

E-Mail: iris@eris-beauty.at
Tel: +43 699 132 88633
Instagram: [erisbeauty](https://www.instagram.com/erisbeauty)
Facebook: [eris-beauty](https://www.facebook.com/eris-beauty)
LinkedIn: [Iris Diewald-Hagen](https://www.linkedin.com/in/iris-diewald-hagen)