

# 7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN



mit  
Selbstbewusstsein  
ZU  
Sichtbarkeit  
und  
mehr Erfolg!

von und mit

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

## Vorwort

Hallo, ich grüße Dich!

Mein Name ist Nicola Katharina Leffers und ich unterstütze ambitionierte Frauen, die mehr wollen. Hast Du Dir diese Fragen schon einmal gestellt:

- Bin ich da, wo ich sein will?
- Bin ich beruflich angekommen?
- Bin ich erfolgreich?
- Geht noch mehr?
- Was steckt noch in mir?
- Und was hindert mich daran, mein volles Potential auszuschöpfen?

Es geht darum Deine Berufung zu finden, aus der Masse herauszustechen und sich nicht mit dem Durchschnitt zufrieden zu geben. Ich begleite und berate Frauen, die ihre Leidenschaften und Talente ausleben wollen. Fühlst du dich unwohl dabei, Dich zu zeigen, Dich zu präsentieren oder gar zu "verkaufen"?

Und: Trotzdem musst du ja etwas tun, weil du sonst in dem ganzen Chaos da draußen nicht gesehen wirst. Doch keine Angst: Du musst dich nicht veräußern: Authentisches Marketing geht auch anders. Dieser Report hilft dir dabei, Dich selbst unterstützen, sichtbar zu werden. Worauf wartest du noch? Starte jetzt und werde unübersehbar.

Ich helfe dir dabei :-)

#Deine Nicola Katharina Leffers

**PS: Das Besondere: Exklusiv für Dich - meine Bildkarten und Impulse**

So, das vorab: Was brauchst Du?



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

## Entdecke Dich und Deine Stärk



Nun stelle ich ein paar Möglichkeiten vor, die Du zusätzlich nutzen kannst, um sichtbarer zu werden oder Dir eine sogenannte "Liste" aufzubauen.

Arbeite an Deiner Persönlichkeit, Mindset, Marke  
und Sichtbarkeit!



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

### Habe den Mut, Dich zu zeigen

Erfolgreiche Frauen zeigen sich. Sie zeigen sich authentisch und sie haben den Mut, sich als Marke zu positionieren. Nicht nur im äußeren Erscheinungsbild - vielmehr als Persönlichkeit.

Du bist also gefragt: Zeige Dich, wofür Du stehst (Werte, Einstellungen...) oder was Dich auszeichnet (Wissen, Erfahrung...).

Es geht um Dich! Kannst Du Deine innere Stimme wahrnehmen und spürst Du genau, was Deines ist und was sich gut anfühlt?

Viele glauben, wenn sie schneller laufen, kommen sie aus dem Hamsterrad hinaus. Es ist besser eine Entscheidung zu treffen, nicht schneller zu laufen, Also halte zwischendurch immer wieder inne.

Es ist z.B. auch unmöglich, wirklich erfolgreich zu sein, wenn man hemmende und blockierende Glaubenssätze hat. Nimm Dir auch Auszeiten für Dich, um an diesen zu "arbeiten".

Vielleicht hast Du Angst zu versagen, das Gefühl noch nicht gut genug zu sein? Oder Du denkst, Du bist es nicht wert erfolgreich zu sein? Das haben wir alle. Mit klarer Integrität und Deinem ganzen Wesen wirst Du Dein Ziel erreichen, ins Vertrauen kommen und mit Sicherheit erfolgreich.

Eine Person in seiner Wahrhaftigkeit lebt und handelt in Übereinstimmung mit seinen Werten.

© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*



## Ist ein geringes Selbstbewusstsein für Frauen typisch?

An zu wenig Selbstbewusstsein leiden viele Frauen. Es scheint uns geradezu in die Wiege gelegt worden zu sein. Egal wie wir aussehen, welchen gesellschaftlichen Status wir haben oder wie erfolgreich wir auch sind, wir sind uns häufig selbst nie gut genug. Magazine, Werbung und TV zeigen gertenschlanke Models, Super-Mamis und erfolgreiche Karrierefrauen. Da vergleiche ich mich doch gerne mal..... mit der Folge: ein falsches Selbstbild, wenig Selbstbewusstsein und dauernde Unzufriedenheit mit mir selbst und dem Leben. Vielleicht....

denn .....eigentlich will ich ja gar keine andere sein! Wir haben aber anscheinend so viel Stempel aufgedrückt bekommen, dass wir mal wieder den Resetknopf drücken müssen

Wir sind genug gerannt und gerannt, pausenlos, haben uns genug abgekämpft für die Pläne, die andere für uns haben, für Jobs, die uns kaputt machen oder einen „Erfolg“, der uns nicht erfüllt.

Wir haben unser Glück oft genug im Außen gesucht, immer wieder, und es doch nicht gefunden.

Was wir brauchen, ist ein anderer, ein neuer Weg.

## Du bist Mehrwert

Ich erlebe es immer wieder, dass Frauen nicht wissen, wie toll sie eigentlich sind und was alles in ihnen steckt. Sie machen sich klein, passen sich an, unterdrücken Persönlichkeit und Fähigkeiten und sind dabei unglücklich. Auch ist vielen Frauen nicht bewusst, wie sie auf ihr Umfeld wirken und warum sie mit ihrem Auftreten unschöne Situationen oft selbst verursachen. Mach dich auf - zu einer Reise zu Dir selbst. Ich begleite Dich.

### Tipps für mehr Selbstbewusstsein

Wenn du erfolgreich sein willst, darfst, ja musst du immer wieder Neues wagen!

Glaube an Dich - Stärke Deinen Selbstwert und zeige dich in deiner Einzigartigkeit.



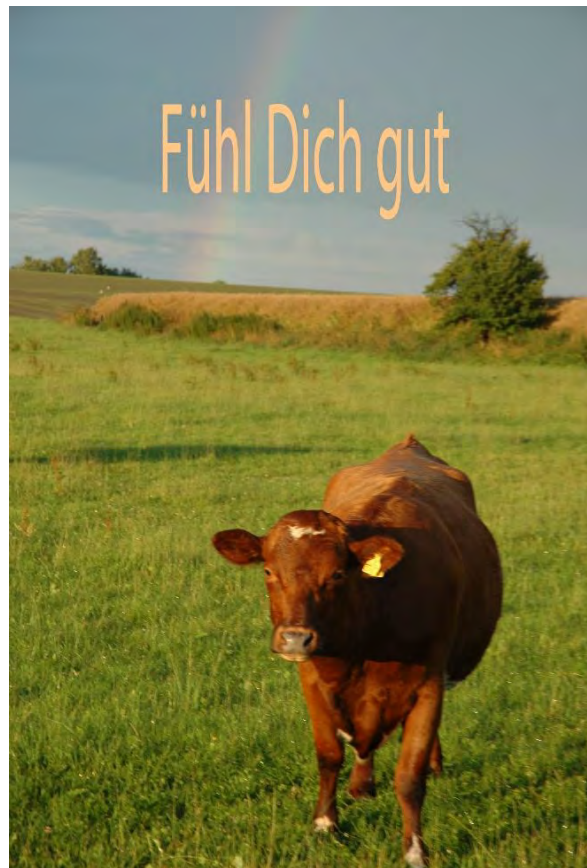
© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

## Lerne Dich besser kennen



Oft entspricht das Bild, das wir von uns haben, nicht der Realität. Gerade Frauen neigen dazu, sich selbst dicker, hässlicher, unfähiger etc. zu sehen, als sie wirklich sind. Dabei hat jeder Mensch Eigenschaften, die ihn einzigartig und wertvoll machen. Versuchen Sie, sich selbst aus Distanz zu betrachten und finden Sie das Gute an und in sich.

## Welche Rolle spielt das Aussehen?

Selbstbewusstsein hat nichts mit gutem Aussehen zu tun. Wir kennen extrem selbstbewusste Frauen, die nicht gerade perfekt sind. Und es gibt Frauen, die klasse aussehen und überhaupt nicht selbstbewusst sind. Frauen strahlen bewusst oder unbewusst immer das aus, was gerade in ihnen vorgeht.



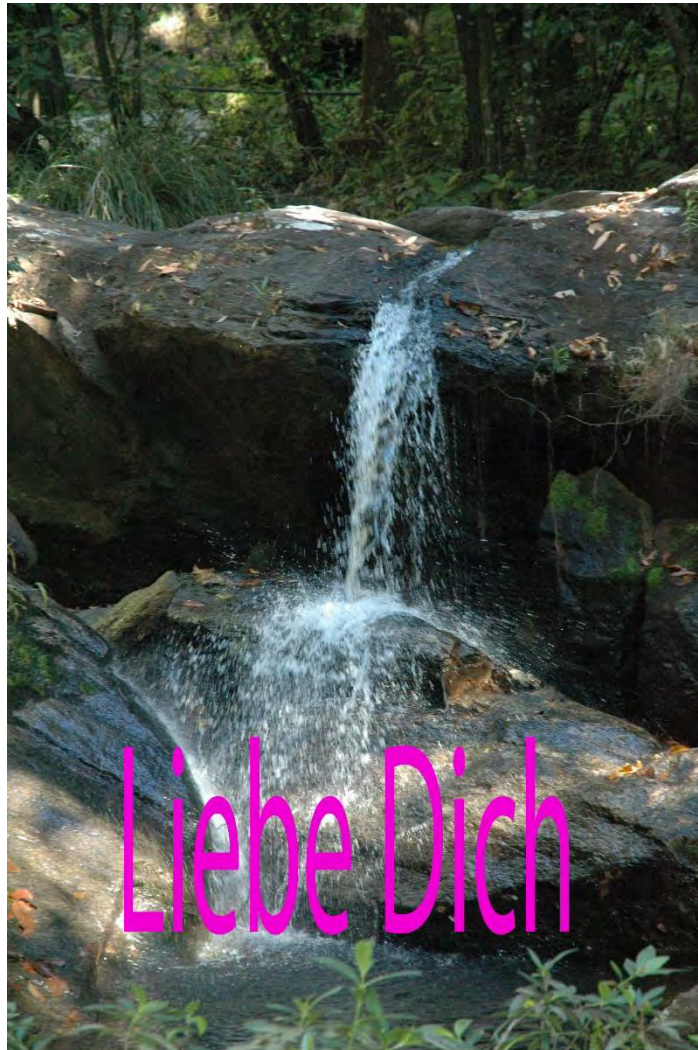
© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

# 7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

**Lerne Dich zu lieben**



Nur wer sich selbst annehmen kann und zu sich steht, kann Selbstbewusstsein entwickeln und Stärke ausstrahlen. Vermeiden Sie jegliche Selbstkritik und konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre positiven Eigenschaften. Denken Sie

nicht, „Ich bin zu klein und zu dick“, sondern „Ich bin zwar kein Model, aber ich sehe immer noch viel besser aus, als andere Frauen meines Alters“.



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
**für mehr Selbstbewusstsein**

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

Probiere Neues aus



Jeder Mensch entwickelt Routinen, die meist unbewusst ablaufen, aber nicht immer

zu unserem Wohlbefinden beitragen. Bringen Sie frischen Wind in Ihr Leben und probieren Sie neue Dinge aus. Fahren Sie, statt immer nur mit Ihrem Lebenspartner, mal mit einer Freundin in den Urlaub. Ändern Sie Frisur und Kleidungsstil, legen Sie sich ein neues Hobby zu oder wechseln Sie mutig den Job, wenn er ihnen keinen Spaß mehr macht.



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*



**Lebe Deine wahre Natur**

Im Grunde wollen wir Frauen uns in unserem Körper wohlfühlen und so sein dürfen, wie wir nun mal sind. Wir wollen respektiert werden und Anerkennung erhalten für das, was wir tun. Permanente Selbstzweifel und fehlender Mut führen jedoch zu Zurückhaltung und übertriebener Vorsicht. Auch werden wir Frauen von Glaubenssätzen wie „Sei brav, dann haben dich alle lieb“, „Bescheidenheit ist eine Zier“ etc. in unseren Handlungen stark beeinflusst.

Nichts verleiht mehr Selbstbewusstsein, als wenn wir uns im Spiegel anschauen und zu uns selbst sagen können: "Ja das bin ich, ...und das ist gut so. Heute sehe ich wieder toll aus." Das klappt nicht jeden Tag und immer, aber mache Dir dann so oft wie möglich bewusst, dass das nur Dein innerer Kritiker ist, eine Stimme in dir, die Dich bewertet und durch einen besonderen Filter anschaut. Achte mal auf Deine Gedanken - sie sind meist nicht die Deinen, denn Deine wahre Natur ist eine andere.

© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

## 7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*



**Hilfe, Du bist einzigartig. Folge nicht dem Mainstream, sondern Deinem ureigenen Gefühl**



Eines haben Frauen den Männern voraus: Sie verfügen über eine gute Intuition.

Lasse Dich nicht von falschen Glaubenssätzen, Traditionen und der Meinung anderer leiten. In dir selbst befindet sich alles, was gut und richtig für dich ist.

Höre auf Deine innere Stimme und Dein Bauchgefühl.



Erkenne Deine Größe



Mache dich nicht klein, indem Du behauptest, dass Du nicht gut genug bist. Habe mehr Selbstvertrauen und sei mutig. Steig aus der Perfektionismusfalle aus. Du hast bis jetzt wirklich alles hervorragend gemeistert. Sag endlich ja zu Dir. Du bist grandios, das musst Du nur noch erkennen und anerkennen



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

**Nimm Dir immer wieder eine Auszeit und Raum für Dich - Du bist wichtig**



Schaffe Dir regelmäßig kleine Auszeiten, um die Akkus wieder aufzuladen. Mache Yoga, Atemübungen, nimm Dir einen kreativen Tag, mache Wellness, gewinne Abstand, schöpfe

neue Kraft für den Alltag.

Sorge dafür, dass Du Dich gut fühlst. Sei mutig und tue auch mal was Verrücktes.

und: **Lebe Deine Berufung**



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*



## Platz für deine Gedanken & Anregungen

Hier notiere Dir für Dich wichtiges, um erfolgreich sichtbar zu werden!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

von  
*Dr. Nicola Katharina Leffers*

## KONTAKT ZU MIR



Du hast eine **Frage** an mich oder **Wünsche**?  
Du möchtest gerne **mit mir persönlich arbeiten**?  
Möchtest meine **Expertenmeinung**  
oder ein **Interview** mit mir führen?  
oder **sonst etwas** loswerden?

Sehr gerne! Benutze einfach mein Kontaktformular  
auf meiner Homepage oder nutze eine der hier  
genannten Kontaktmöglichkeiten.

In jedem Fall melde ich mich so schnell wie möglich  
bei Dir.

Dr. Nicola Katharina Leffers  
Helzendorf 36  
27333 Warpe

Telefon: 04253800434  
E-Mail: [info@nicola-leffers.de](mailto:info@nicola-leffers.de)

Webseite: [Nicola-Leffers.de](http://Nicola-Leffers.de)



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | [Nicola - Leffers.de](http://Nicola-Leffers.de)

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
für mehr Selbstbewusstsein

VON

*Dr. Nicola Katharina Leffers*

## IMPRESSUM

© Copyright: 2017 Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola – Leffers.de

Gestaltung und Umsetzung: Eric Schiemann | urWire.de

Bildrechte: Dr. Nicola Katharina Leffers

Alle Rechte vorbehalten. Text, Bilder, Grafiken In diesem Dokument unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderer Schutzgesetze. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht zu kommerziellen Zwecken kopiert, verbreitet, verändert oder Dritten zugänglich gemacht werden.



© COPYRIGHT Dr. Nicola Katharina Leffers | Nicola - Leffers.de

**7 TIPPS FÜR PREMIUMFRAUEN**  
**für mehr Selbstbewusstsein**

von

*Dr. Nicola Katharina Leffers*