

# Workshops & Seminare



## Selbstbewusstsein aufbauen.

Wieder du selbst werden.

### Erkennst du dich hier wieder?

- Ich zweifle ständig an mir selbst
- Ich stelle meine Bedürfnisse immer hinten an
- Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine
- Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein
- Ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin

**Zwei oder mehr markiert?**

**Dieser Workshop ist für dich.**

### In diesem Workshop lernst du:

Woher dein Selbstzweifel wirklich kommt — und dass er lügt

Wie du die innere Stimme erkennst, die dich kleinmacht

Wie du Grenzen setzt — ohne dich zu erklären oder zu entschuldigen

Wie du wieder Vertrauen in deine eigenen Entscheidungen findest

Den ersten echten Schritt zurück zu dir selbst — konkret, ohne Druck

## WARUM DIESER WORKSHOP ?



# Workshops & Seminare



## *Selbstbewusstsein aufbauen.*

*Wieder du selbst werden.*

Du funktionierst. Du gibst. Du hältst — für alle. Jeden Tag. Aber wann warst du das letzte Mal wirklich für dich da?

Selbstbewusstsein ist keine Frage des Charakters. Es ist keine Persönlichkeit, mit der man geboren wird. Es ist eine Fähigkeit — die man lernen kann. Und die du verloren hast, weil irgendwann jemand oder etwas dir gesagt hat, dass du nicht genug bist.

*Das war eine Lüge. Und dieser Workshop hilft dir, das endlich zu glauben.*

*"Ich habe mich tief zugehört und sicher gefühlt. Du hast sehr schnell meine echten Blockaden erkannt und mir einen klaren, strukturierenden Spiegel gegeben."*

— S., Copyrighterin, 36–45 Jahre

## *Was du hier finden und nicht finden wirst:*



- Keine leeren Affirmationen
- Kein toxisches "Du schaffst das!"
- Kein Druck, positiv zu sein



- Einen ehrlichen, sicheren Raum
- Konkrete Werkzeuge für den Alltag
- Eine Begleitung, die selbst diesen Weg gegangen ist

## *Format*

Dauer	Ort	Sprache	Format
0,5 · 1 · 2 Tage	Online oder Düsseldorf	Deutsch · Français	6–14 Personen

# Workshops & Seminare



*Selbstbewusstsein aufbauen.*

*Wieder du selbst werden.*

*Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.*

*Wann hast du das letzte Mal etwas für dich getan — ohne schlechtes Gewissen?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Du musst es niemandem zeigen. Es auszusprechen — auch nur schriftlich — ist bereits der erste Schritt.*

**Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen.**

**Mach den ersten Schritt.**

*Du entscheidest. Your life, your rules.*

## **Ehrlich gesagt**

*Dieser Workshop ersetzt keine Therapie. Bei akuter Krise — schreib mir trotzdem. Ich helfe dir, die richtige Unterstützung zu finden. Kostenlos. Ohne Verpflichtung.*



*"Ich habe dein Zuhören sehr geschätzt. Ich habe mich ohne Urteil gefühlt. Es war wirklich maßgeschneidert — kein vorgefertigtes Profil, keine vorgefertigte Lösung."*

*— L., Audiovisuell, 25–35 Jahre*

**Kostenvoranschlag anfragen — kostenlos & unverbindlich**

Schreib mir, für wie viele Personen und welches Format — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

**[schweitzerdoriane@gmail.com](mailto:schweitzerdoriane@gmail.com) · [rivacoaching.com](http://rivacoaching.com)**

© 2026 RIVA Coaching — Doriane Schweitzer · Alle Rechte vorbehalten / Tous droits réservés. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung oder Weitergabe ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist untersagt. Ce document est protégé. Toute reproduction sans autorisation est interdite.