



LET'S  
**BLOOM**

DEIN GUIDE TO SHINE  
BY THE HER KLUB

HK

# HERZLICH willkommen

---

Willkommen zu „Let's Bloom – deine Guide to shine“, einem Leitfaden, der dich auf dem Weg zu Selbstentfaltung begleiten soll. Ein community-powered Guide der dir vielfältige Perspektiven und praktische Tipps an die Hand gibt, die deine persönliche und berufliche Entwicklung vorantreiben.

**Health Coach Svenja Ostwald von MOA-I New York** teilt ihre besten Ratschläge zum Thema Healthy Living. Sie zeigt auf, wie du durch bewusste Ernährung und Lebensweise deine körperliche und geistige Gesundheit stärken kannst.

**Sabine Gallei von Yes You Are**, absolute Expertin auf dem Gebiet der Achtsamkeit, bietet dir wertvolle Einblicke in die Kunst der Achtsamkeit. Ihre Techniken helfen dir, im Hier und Jetzt zu leben und Stress effektiv zu reduzieren. **The HER**

**KLUB Gründerinnen Birgit Amelung und Susann Sitte**, beide passionierte Expertinnen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, widmen sich dem Thema Zieleerreichen. Sie geben dir Werkzeuge an die Hand, mit denen du deine Träume klar definieren und Schritt für Schritt verwirklichen kannst.

„Let's Bloom“ ist dein Wegweiser, um aktiv deine Selbstentfaltung zu gestalten. Wir wünschen dir viel Spaß damit!

# INHALTE

---

TEIL  
**01**



5 IMPULSE VON  
SVENJA OSTWALD

TEIL  
**02**




5 IMPULSE VON  
SABINE GALLEI

TEIL  
**03**



5 IMPULSE VON  
BIRGIT AMELUNG & SUSANN SITTE

A close-up photograph of a clear glass filled with a vibrant green juice. A black straw is inserted into the drink. The glass has a textured, diamond-patterned base and a slightly flared rim. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a table or countertop, with some shadows cast across it.

TEIL

01

SVENJA  
OSTWAID

01

# MEHR Wasser

---

## 2-3 LITER AM TAG

Trinken ist das A und O, um deinen Körper in Schwung zu halten. Wasser hilft nicht nur, Giftstoffe auszuspülen, sondern hält auch deine Haut frisch und deine Energie aufrecht. Versuche, jeden Tag mindestens 2-3 Liter Wasser zu trinken. Unser Tipp: Mache es zur Gewohnheit Wasser zu trinken! Integriere es in deine feste Tagesroutine, sodass es dir leichter fällt dein Körper zu hydriert zu halten.

02

# GUTER Schlaf

---

## **PRIORISIERE DEINEN SCHLAF**

Guter Schlaf ist der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Lebensstil. Stelle sicher, dass du jede Nacht 7-9 Stunden Schlaf bekommst. Schaffe dir eine entspannte Schlafroutine, indem du eine Stunde vor dem Schlafengehen Bildschirme ausschaltest und stattdessen ein Buch liest oder meditierst. Dein Körper wird es dir am nächsten Tag danken!

# EAT the rainbow

---

## FARBE AUF DEINEM TELLER

Mehr Farbe auf deinem Teller bedeutet mehr Nährstoffe für deinen Körper. Versuche, täglich eine breite Palette an Obst und Gemüse zu essen. Von grünen Salaten über rote Paprika bis hin zu violetten Auberginen – die Vielfalt an Farben bedeutet auch eine Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Mach das Essen zu einem Erlebnis und freue dich auf jeden Bissen!

# ERSETZE Fleisch

---

## PFLANZENBASIIERT ESSEN

Du musst nicht gleich vegan werden, aber ein paar pflanzenbasierte Mahlzeiten pro Woche können Wunder für deine Gesundheit bewirken. Ersetze Fleisch und Milchprodukte durch Hülsenfrüchte, Tofu oder pflanzliche Milch. Es ist nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch für die Umwelt. Probiere neue Rezepte aus und entdecke, wie lecker und vielseitig pflanzenbasierte Ernährung sein kann.



# PAUSEN machen

---

## 12 STUNDEN ESSENSPAUSE

Dein Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren, und eine Essenspause über Nacht kann ihm dabei helfen. Versuche, nach dem Abendessen für mindestens 12 Stunden nichts mehr zu essen. Das bedeutet, wenn du um 19 Uhr zu Abend isst, solltest du erst um 7 Uhr morgens frühstücken. Diese Pause gibt deinem Körper die Chance, sich zu erholen und kann sogar helfen, deinen Stoffwechsel zu verbessern.

A close-up photograph of a person's hand and forearm. The person is wearing a light-colored, ribbed knit sweater. The hand is positioned with fingers slightly spread, and a thin, gold-colored bracelet is visible on the wrist. The background is a plain, neutral-toned wall.

TEIL

02

SABINE  
GALLEI

# GEDANKEN beobachten

---

## SIE SIND MÄCHTIG

Sie beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Oft merken wir gar nicht, wie negative Gedanken unser Selbstbild prägen. Deshalb ist es wichtig, bewusst darauf zu achten, was in unserem Geist vor sich geht. Wenn du merkst, dass du dir selbstkritische Gedanken machst, frage dich: „Ist das wirklich wahr? Oder ist das nur eine Geschichte, die ich mir erzähle?“ Ersetze negative Gedanken durch positive oder neutrale. Zum Beispiel: Anstatt zu denken „Ich kann das nicht“, sage dir „Ich versuche es und gebe mein Bestes.“ Mit der Zeit wirst du merken, wie deine Gedanken dein Leben in eine positive Richtung lenken können.

# RUHE finden

---

## MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Der Alltag kann hektisch und überfordernd sein, vor allem wenn man Karriere, Familie und persönliche Interessen unter einen Hut bringen muss. Meditation und Achtsamkeit können dir helfen, deinen Monkey Mind zu beruhigen – den unruhigen, ständig springenden Geist. Sitze in Stille und übe Meditation. Beginne mit kurzen Meditationssitzungen, vielleicht 5-10 Minuten am Tag. Setz dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Wenn Gedanken auftauchen, beobachte sie, aber bewerte sie nicht. Mit der Zeit wird es dir leichter, zur Ruhe zu kommen und deinen Geist zu klären. Achtsamkeit kann dir auch im Alltag helfen, präsenter zu sein und die kleinen Momente des Lebens mehr zu schätzen.

# LIEBE dich selbst

---

## DIE GRUNDLAGE FÜR ALLES

Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wenn du dich selbst liebst, behandelst du dich mit Respekt und Wertschätzung. Was sind meine Stärken? Was liebe ich an mir? Was macht mich einzigartig? Wie kann ich mitfühlender mit mir sein? Welche Facetten von mir kann ich annehmen? Was kann ich mir vergeben? Wofür wertschätzen mich andere?

Beantworte dir diese Fragen selbst und erinnere dich regelmäßig daran. Sei dir bewusst, dass du einzigartig bist und das Recht hast, dich selbst zu schätzen und zu lieben. Nimm auch deine Schwächen an und sei mitfühlend mit dir selbst, wenn du Fehler machst oder Schwierigkeiten hast. Vergebung ist ein wichtiger Teil der Selbstliebe – sowohl gegenüber dir selbst als auch gegenüber anderen.

# HALLO Gefühle

---

## ERLAUBE DIR ALLES ZU FÜHLEN

Emotionen sind ein natürlicher Teil des Menschseins, und es ist wichtig, ihnen Raum zu geben. Oft versuchen wir, negative Gefühle zu unterdrücken oder zu ignorieren, weil sie unangenehm sind. Doch indem wir unseren Emotionen erlauben, da zu sein, geben wir uns selbst die Erlaubnis, authentisch zu sein. Stelle dir die Frage: „Wie möchte ich mich fühlen?“ und arbeite daran, deine Handlungen und Entscheidungen darauf auszurichten. Wenn du negative Emotionen spürst, sei sanft mit dir selbst. Du kannst einen Freund oder eine Freundin umarmen, Tagebuch schreiben oder spazieren gehen, um deine Gefühle auszudrücken. Emotionen sind Teil unseres Wachstums und geben uns die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln.

# SEI dankbar

---

## DANKBARKEIT ÖFFNET DAS HERZ

Dankbarkeit ist ein kraftvolles Werkzeug, das uns hilft, das Gute im Leben zu sehen. Indem wir uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Fülle und nicht auf Mangel. Du kannst ein Dankbarkeitstagebuch führen, in dem du jeden Tag drei Dinge notierst, für die du dankbar bist. Das können kleine Dinge sein, wie der Duft von frischem Kaffee am Morgen oder ein Lächeln von einem Fremden. Indem du Dankbarkeit praktizierst, wirst du merken, dass das, was du bereits hast, wertvoll ist, und dass es dir leichter fällt, positive Erfahrungen in deinem Leben zu erkennen. Dankbarkeit kann dein Leben bereichern und dir helfen, jeden Tag mit Freude zu beginnen.



TEIL

03

BIRGIT  
AMELUNG  
& SUSANN  
SITTE



# MUT zeigen

---

## WAS SOLL SCHON PASSIEREN

Trau dich, auch mal Risiken einzugehen. Echte Selbstentfaltung beginnt oft dort, wo deine Komfortzone endet. Experimentiere mit neuen Aktivitäten, Hobbies, Ideen oder sogar Berufswegen. Dein Mut wird nicht nur zu persönlichem Wachstum führen, sondern auch deine Selbstsicherheit stärken.

TIPP: Was wolltest du als kleine Mädchen werden oder vielleicht schon immer mal machen, hast dich aber nie getraut? Schreibe dir diese Sachen auf. Buchempfehlung: “the mountain is you”, Brianna West

# NETZWERK nutzen

---

## VERBINDE DICH SMART

Umgebe dich mit Menschen, die dich inspirieren und vorantreiben. Ein starkes Netzwerk kann Türen öffnen und dir neue Perspektiven eröffnen. Nutze Netzwerke, soziale Medien, Veranstaltungen und Workshops, um neue Kontakte zu knüpfen und von anderen zu lernen.

**TIPP:** Setze dir einen festen Zeitpunkt pro Woche, wo du dich dem Aufbau deines Netzwerks widmest.

# SKILLS schärfen

---

## KOMPETENZEN ENTWICKELN

Identifiziere die Fähigkeiten, die du verbessern möchtest, und arbeite ganz gezielt daran. Ob durch Online-Kurse, Bücher oder durch praktische Erfahrung – kontinuierliches Lernen und die Anwendung deines Wissens sind entscheidend, um in deinem Bereich zu wachsen und dich als Expertin zu etablieren.

TIPP: Frage 10 Menschen in deinem Umfeld nach deiner Superpower. Du wirst überrascht sein, was andere in dir sehen.

# BALANCE finden

---

## HARMONIE IN DEN ALLTAG BRINGEN

Selbstentfaltung bedeutet auch, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Achte auf ausreichend Erholung und Zeit für dich selbst. Yoga, Meditation etwas zeichnen, stricken oder einfach ein Spaziergang in der Natur können helfen, deinen Kopf zu klären und Stress abzubauen.

TIPP: Bau dir fixe Slots in deine Tage und Wochen ein, die nicht verhandelbar sind. Deine Erholung hat absolute Priorität.

# VISION verfolgen

---

## LANGFRISTIGE ZIELE SETZEN

Klar definierte Ziele geben dir eine Richtung und Motivation. Visualisiere, wo du in einem oder drei Jahren sein möchtest, und plane in kleinen Schritten, wie du dorthin gelangst. Feiere deine Erfolge und justiere deine Pläne regelmäßig nach, um auf Kurs zu bleiben.

TIPP: Erstelle dir eine Mind Map oder ein Vision Board, beides kannst du immer wieder anschauen, um zu schauen, wo du stehst oder auch um Ziele zu adaptieren.

# DANKE dir

---

## BLEIB DRAN

Ein Tipp von uns allen – bleib dran. Es zahlt sich immer aus, in das eigene Wachstum und deine Selbstentfaltung zu investieren. Es ist die wertvollste Investition, die es gibt, die Reise, zu der Person, die du sein möchtest. Also nutze jede Gelegenheit, lass dich von Rückschlägen nicht aufhalten, wachse mit jeder Erfahrung und blühe auf in deinem ganz eigenen Tempo. Auf unseren Social Media Kanälen und in unserem Podcast findest du viele weitere Impulse und Hacks.

Du möchtest noch tiefer in die einzelnen Themen einsteigen? Dann komm ins HER KLUB House. Dort findest du erweiternde Workshops zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Karriere, Healthy Living. Finanzen, Beziehungen. Mit dem Code **BLOOM10** erhältst du **10% Rabatt** auf deinen ersten Workshop.

*Alles Liebe,  
Susann & Birgit*

**GROW**   
HER KLUB HOUSE

**FOLLOW**   
@theherklub

**LISTEN**   
CONNECT TO GROW

**CONNECT**   
The HER KLUB

A close-up photograph of flower petals in shades of pink, purple, and blue. The petals are layered, with some showing detailed vein patterns. The background is a soft, warm yellow. The text "IT'S YOUR TIME TO BLOOM" is centered over the image in a bold, black, sans-serif font.

IT'S  
YOUR  
TIME TO  
BLOOM

HK