



MEHR MUT. MEHR ICH.

Mini-Workbook Selbstliebe

eMotion Photography

eMotion
Photography



“

**Selbstliebe
beginnt nicht
vor der Kamera.
Aber manchmal
wird sie dort
sichtbar.**

Willkommen auf deinem Weg zurück zu dir



Dieses Workbook ist kein Ratgeber, der dir sagt, wie du aussehen sollst, wie du dich bewegen musst oder wie man „perfekt“ vor der Kamera wirkt.

Es ist eine Einladung.

Eine Pause.

Ein Moment nur für dich.

Vielleicht spürst du den Wunsch, dich endlich wieder mit anderen Augen zu sehen.

Vielleicht auch die Unsicherheit, ob du „bereit“ bist.

Beides darf sein.

Die Wahrheit ist:

Du darfst dich jetzt schon zeigen – mit allem, was dich ausmacht.

Dieses Workbook soll dich unterstützen, bevor du den Sprung wagst.

Es soll dir helfen, deine Unsicherheiten zu verstehen, deine Stärken zu spüren und deine eigene Geschichte zu würdigen.

Nicht, weil du „bereit genug“ sein musst. Sondern weil du es dir wert bist.

Willkommen zu deiner Reise.

Willkommen zu mehr Ich.

Janine

EMOTION-PHOTOGRAPHY.DE

DER GRÖSSTE IRRTUM ÜBER BOUDOIR

Viele Frauen glauben, Boudoir sei etwas für andere.
Für Frauen, die „fertig“ sind. Die schlanker sind. Selbstbewusster. Mutiger.
Für Frauen, die schon dort sind, wo du vielleicht erst hinmöchtest.

Aber die Wahrheit ist:

Boudoir beginnt genau da, wo du gerade stehst.
Nicht erst, wenn du abgenommen hast.
Nicht erst, wenn du dich „bereit“ fühlst.
Nicht erst, wenn die Unsicherheit leiser ist.

Boudoir ist eine Einladung.

Eine Möglichkeit, dich wieder zu sehen – nicht perfekt, sondern echt.
Viele meiner Kundinnen kommen zu mir
mit genau denselben Gedanken wie du.

Und fast alle sagen hinterher den gleichen Satz:
„Ich hätte nie gedacht, dass ICH so fühlen kann.“



WAS DICH VIELLEICHT ZURÜCKHÄLT – DEIN SELBSTCHECK

Markiere spontan, was bei dir zutrifft:

YES

NO

1

Ich denke oft, ich müsste erst abnehmen.

☐☐

2

Ich vergleiche mich viel mit anderen Frauen.

☐☐

3

Ich habe Angst, dass ich mich auf den Bildern nicht mag.

☐☐

4

Ich bin unsicher, was ich „zeigen darf“.

☐☐

5

Ich habe das Gefühl, nicht sinnlich genug zu sein.

☐☐

6

Ich wünsche mir, mich selbst wiederzusehen.

☐☐

7

Ich spüre eine Neugier, aber auch Angst.

☐☐

8

Ich möchte mich mutiger und freier fühlen.

☐☐

Hier geht es nicht darum, richtig oder falsch anzukreuzen.
Es geht darum zu verstehen, wo du gerade stehst –
ohne Bewertung.

Kurze Gedankenreise: Stell dir vor...

Du siehst ein Bild von dir.

Kein gestelltes, kein perfektes.

Ein Bild, auf dem du dich **wirklich** erkennst.

Wie würdest du dich fühlen?

Was würdest du an dir sehen?

Welche Gedanken wären plötzlich möglich?

Mini-Reflexion - Deine drei Gefühle

Welche Gefühle wünschst du dir für diesen Moment?

01

02

03

Halte sie fest.

Denn diese drei Gefühle werden später zu deinem Kompass.

DEIN KÖRPER ERZÄHLT GESCHICHTEN

Dein Körper ist nicht dafür gemacht, perfekt zu sein.

Er ist dafür gemacht, zu tragen.

Zu fühlen.

Dich durchs Leben zu bringen.

Jede Kurve, jede Linie, jede Spur ist ein Beweis dafür, dass du gelebt hast.

Dass du geliebt hast.

Dass du Dinge geschafft hast, die du selbst vielleicht gar nicht mehr wahrnimmst.

Viele Frauen schauen zuerst auf das, was sie verstecken wollen.

Doch Boudoir bedeutet nicht, dich anders zu machen – sondern dich wieder zu spüren.

Ohne Bewertung. Ohne Bedingungen.

Es geht darum, den Blick zu verändern.

Weg vom „Was stimmt nicht?“

Hin zu „Was macht mich aus?“

Nimm dir eine Minute und schreibe drei Dinge auf, für die du deinem Körper dankbar bist:

01

02

03

WHEEL OF SELFLOVE

Ein kleines Reflexionsrad, das dir zeigt, wie du aktuell über deinen Körper und dich selbst denkst.

Bewerte jeden Bereich von 1 (fühlt sich schwer an) bis 10 (fühlt sich stark an).



Was dir das Wheel zeigt

Schau auf die niedrigsten Werte.

Dort liegt nicht „dein Fehler“, sondern dein Wachstumspunkt.

Ein Bereich, der nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und leiser Veränderung ruft.

Schau auf die höchsten Werte.

Das ist dein Fundament.

Darauf bauen wir beim Boudoir-Shooting auf.

Am Ende ist dieses Wheel keine Bewertung –

sondern ein ehrlicher Blick auf dich.

Ein Startpunkt.

WOHLFÜHLEN STATT VERSTECKEN

Viele Frauen glauben, sie müssten „bereit“ sein für ein Boudoir-Shooting.
Schlanker. Selbstbewusster. Mutiger.

Doch die Wahrheit ist:

Du musst nicht erst etwas an dir verändern, um dich schön zu fühlen.

Wohlfühlen beginnt nicht vor dem Spiegel – es beginnt in dir.

Es geht nicht darum, etwas zu verstecken.
Sondern darum, dich wieder zu spüren, ohne Druck und ohne Erwartungen.

Vielleicht denkst du noch:

„Wenn ich ein paar Kilo verloren habe ...“

„Wenn ich mich wohler fühle ...“

„Wenn ich mich endlich selbst mag ...“

Doch genau deshalb ist Boudoir so kraftvoll:

Es zeigt dir, dass Schönheit nicht wartet.

Sie entsteht im Moment, in dem du dich traust, ehrlich zu sein.

Dein Körper ist kein Projekt

Du musst ihn nicht optimieren.

Du musst nichts an dir „richtig“ machen.

Dein Körper gehört dir – nicht einer Norm.

Er trägt dich.

Er schützt dich.

Er erzählt deine Geschichte.

Ein Boudoir-Shooting ist kein „Vorher-Nachher“.

Es ist ein Jetzt.

Zwei kleine Reflexionsfragen, die du sofort beantworten kannst

Egal, wie sehr du dich sonst mit dir beschäftigst – diese Fragen sind leicht und trotzdem wirkungsvoll:


1. Was magst du an dir, wenn du jemanden anschaust, den du liebst?

(Oft sehen wir an anderen, was wir uns selbst nicht erlauben.)

2. Welche Eigenschaft macht dich zu der Frau, die du heute bist?

(Schönheit steckt in Charakter, nicht in Kleidergrößen.)

Notiere gerne deine Antworten – sie verändern deinen Blick auf dich selbst.

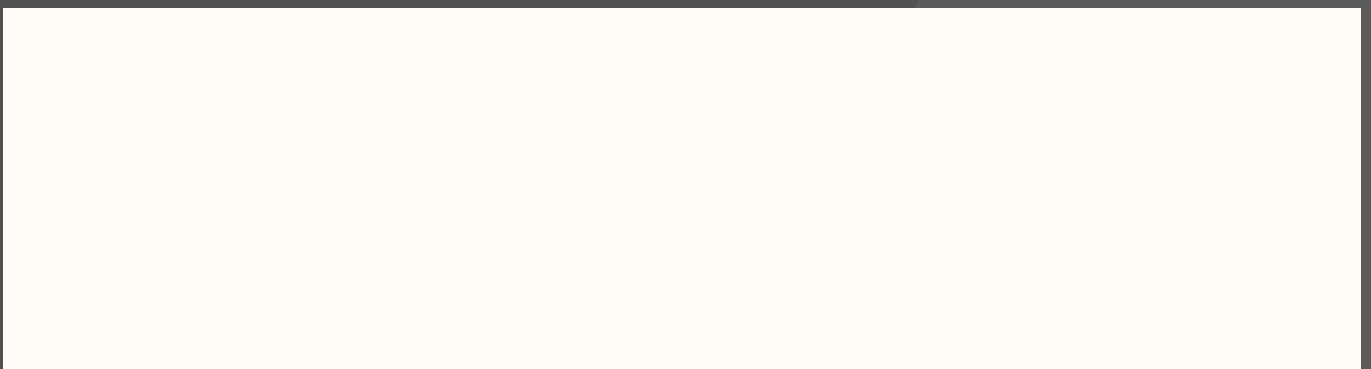


Mini-Übung: Dein Komfortmoment

Was bringt dich sofort zurück in deinen Körper?

Musik? Bewegung? Wärme? Ruhe?

Wähle etwas, das dich stärkt – nicht etwas, das dich verändern soll.



7-TAGE-SELBSTLIEBE-CHALLENGE

Klein. Machbar. Transformierend.

Eine Sache, die du heute an dir akzeptieren willst

Nicht lieben – nur akzeptieren.

Ein Foto von dir ansehen, das du sonst vermeidest

Was wäre, wenn du mit einem weicheren Blick hinschaust?

Fünf Minuten bewusst atmen

Hand aufs Herz. Fühlen, dass du da bist.

Ein Kompliment an dich selbst

Egal wie klein. Schreib es auf.

Beweg dich zu einem Lied, das du liebst

Ohne Ziel. Nur fühlen.

Etwas tragen, das DIR gefällt

Nicht für andere. Nur für dich.

Eine Sache, auf die du stolz bist

Groß oder klein – völlig egal.

Diese Challenge soll dir zeigen:
Selbstliebe entsteht nicht durch große Schritte.
Sondern durch **kleine Momente**, in denen du dich wahrnimmst.

WENN DU BEREIT BIST

Bereit sein bedeutet nicht, perfekt zu sein.
Es bedeutet nur, dir zu erlauben, dich selbst wahrzunehmen –
so, wie du heute bist.

Vielleicht bist du nervös.
Vielleicht fragst du dich, ob du mutig genug bist.
Aber Mut heißt nicht, keine Angst zu haben.
Mut heißt: **Du tust es trotzdem. Für dich.**

WAS DICH ERWARTET, WENN DU DICH TRAUST

- Ein sicherer Raum ohne Leistungsdruck
- Sanfte Anleitung, die dich unterstützt – nicht verändert
- Momente, in denen du dich selbst spüren kannst
- Bilder, die zeigen, wer du wirklich bist
- Ein Boudoir-Shooting ist kein „Modelmoment“.
- Es ist ein Schritt zu dir selbst.

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Nach der Buchung bekommst du meinen großen Vorbereitungsguide – Outfits, Tipps, Mindset, alles für ein gutes Gefühl.

Du musst nichts können.
Du musst nicht „bereit genug“ sein.
Du darfst einfach **du** sein.



AFFIRMATIONEN & GEDANKEN ZUM MITNEHMEN

Diese Sätze sind keine Floskeln.

Sie sind kleine Erinnerungen – an dich, an deinen Wert, an das,
was du längst bist.

Nimm die mit, die dich stärken, und lass die anderen einfach stehen.



Ich darf mich schön fühlen – heute, nicht erst später.



Ich muss nichts an mir ändern, um mich zu zeigen.



Mein Körper ist kein Problem, das gelöst werden muss.



Ich vergleiche mich nicht – ich begegne mir.



Ich darf mich schön fühlen, ohne mich rechtfertigen zu müssen.



Ich bin wertvoll – unabhängig von Form, Gewicht
oder Erwartungen.



Ich darf mich selbst genauso behandeln wie Menschen,
die ich liebe.

Ein letzter Gedanke

Dein Körper ist nicht der Grund, warum du dich klein machst.
Dein Blick auf dich selbst ist es – und genau den darfst du verändern.

Ein Boudoir-Shooting ist kein Akt der Eitelkeit.

Es ist ein Schritt hin zu dir.

Eine Entscheidung, dich selbst **wieder** zu sehen.

Wenn du bereit bist, gehe ich diesen Weg mit dir.

WENN DU BEREIT BIST

Es muss keinen „richtigen“ Moment geben.
Keine perfekte Zahl auf der Waage.
Keine Phase, in der du dich rundum wohlfühlst.

Bereit bist du dann,
wenn du spürst, dass du dich selbst nicht länger verstecken willst.
Wenn du eine Ahnung davon hast, dass da mehr in dir steckt – mehr Mut, mehr Weichheit, mehr Stärke, mehr DU.

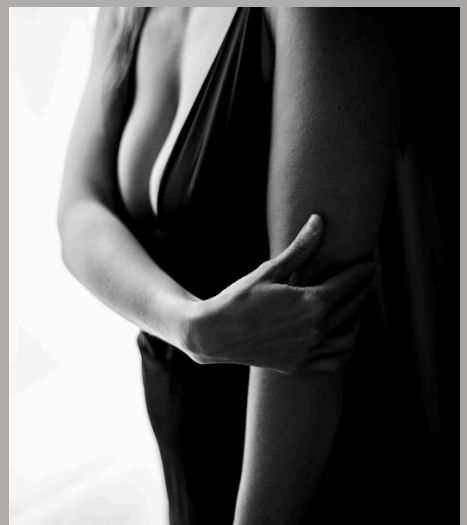
Ein Boudoir-Shooting ist keine Mutprobe.
Es ist ein geschützter Raum, in dem du dich fallen lassen darfst, ohne bewertet zu werden.
Ein Ort, an dem du nicht funktionieren musst.
Ein Moment, in dem du dich selbst berühren darfst – innerlich wie äußerlich.

Was dich erwartet, wenn du dich entscheidest:

- **Ein Gespräch**, in dem wir herausfinden, was du brauchst, um dich sicher zu fühlen.
- **Ein liebevoller Vorbereitungs-Guide** (mein exklusiver Boudoir-Guide), der dir Outfit-Inspirationen, Mindset-Stärkung und praktische Tipps gibt.
- **Ein Shooting**, bei dem ich dich durch jede Bewegung führe – mit Ruhe, Empathie und Blick fürs Detail.
- **Bilder**, die dich überraschen werden. Weil sie zeigen, was du längst bist: genug.

Du musst nicht mutig sein,
um anzufangen.
Du darfst einfach neugierig sein.
Ich kümmere mich um den Rest.

Wenn du irgendwann denkst:
„Vielleicht bin ich doch bereit.“
Dann bin ich hier.





“

**Der Moment, in
dem du dich
traust, dich zu
sehen,
ist der Moment,
in dem du
beginnst, dich
zu fühlen.**

EIN PAAR LETZTE WORTE VON MIR AN DICH



Wenn ein Teil von dir sagt:
**„Ich würde das gerne erleben“ –
dann begleite ich dich auf diesem Weg.**

Ein Boudoir-Shooting ist kein Muttest.
Es ist eine Entscheidung für dich.
Für Verbindung. Für Weichheit. Für Stärke.
Für einen Moment, in dem du dich selbst wieder spürst.

Du musst nichts an dir verändern, um sichtbar zu sein.
Du darfst genau so kommen, wie du bist.
Und wenn du bereit bist – auch nur ein kleines Stück –
bin ich hier.

**Für deine Bilder.
Für deine Geschichte.
Für dich.**

Lass uns
gemeinsam
starten



Motion
Photography