

30-Tage-Glow-up-Challenge



Diese 30-Tage-Challenge soll ein "Booster" für deine Selbstliebe sein. Um **zu wachsen** und innerlich so richtig **aufzublühen**. Und wahres Wachstum beginnt innen, wenn du **dich selbst siehst, liebst und wertschätzt**.

Es geht also nicht darum, irgendwie "besser auszusehen". Es geht darum **BEWUSST du selbst zu sein**. Dir etwas Gutes zu tun. In deine **beste, gesündeste, authentischste Form** zu kommen. Nicht perfekt, sondern **ECHT. Aus Liebe zu dir**. Und das mit täglichen kleinen Aufgaben, die dich vielleicht auch mal ein bisschen aus der Komfortzone bringen.

Bist du bereit für die Challenge?

ZUSÄTZLICHE GLOW-UP AUFGABEN FÜR ALLE 30 TAGE:

- ☐ **Wasser:** mind. 2L täglich
- ☐ **Schlaf:** mind. 7-8 Stunden pro Nacht
- ☐ **Sonnenlicht & frische Luft:** jeden Tag rausgehen
- ☐ **Bewegung:** 4-5x die Woche Sport machen oder spazieren gehen, mind. 10.000 Schritte pro Tag
- ☐ **Ernährung:** passe gerne deine Ernährung individuell an, z.B. die 30 Tage auf Zucker und Koffein verzichten
- ☐ **Spiegelübung:** Jeden Tag mind. ein positives Statement dir selbst vor dem Spiegel sagen (siehe Affirmationsliste am Ende)

Let's grow and glow together!

Zielsetzung:

Warum machst du die Glow-up-Challenge?

Warum willst du ein "Glow-up"?

Was genau möchtest du erreichen? Wie soll dein individuelles "Glow up" für dich konkret aussehen?

Möchtest du dir für die Zeit noch weitere Sachen, die hier nicht genannt sind, vornehmen?

WOCHE 1: DETOX & LOSLASSEN

Tag 1: Reflexion

- ☐ Journaling: Was tut dir in deinem Leben nicht mehr gut? Was möchtest du loslassen? Was raubt dir Energie? Was dient dir nicht mehr? (z.B. Menschen, Gewohnheiten & Routinen, Verhaltensmuster, alte Wunden, Umgebung etc.)

Tag 2: Abendroutine

- ☐ Gestalte deinen Abend heute mal ganz bewusst anders als sonst, durchbrich deine Routine. Auf jeden Fall Bildschirmfrei ab 20 Uhr und mache sonst z.B. eine ausgiebige Skincare-Session, lese, meditiere, male etc. Alles was, dir gut tut.

Tag 3: Kleiderschrank-Check

- ☐ Sortiere Kleidung aus, die dir nicht mehr passt oder gefällt. Frage dich dabei auch immer, ob die Kleidung, die Version von dir widerspiegelt, die du gerne sein möchtest. Gerne kannst du das Aussortieren auch auf deine ganze Wohnung ausdehnen.

Tag 4: Die gewohnte Route verlassen

- ☐ Wähle heute einen anderen Weg, z.B. zum Supermarkt, zur Arbeit, zu einem Freund etc., auch wenn er länger dauert. Was kannst du neues entdecken?

Tag 5: Prokrastination stoppen

- ☐ Erledige heute diese eine Sache, die schon seit Ewigkeiten vor dir herschiebst. Wie fühlst du dich danach?

Tag 6: Selbstbeobachtung

- ☐ Wie oft vergleichst du dich mit anderen? Achte heute ganz bewusst darauf und notiere die Situation immer gleich (z.B. Notizen App im Handy). Gehe dann am Abend nochmal alle Situationen durch und schreibe sie so um, dass du dich bestärkst und weißt, dass es in Ordnung ist, auf dem Weg zu sein.

Tag 7: Digital Detox

- ☐ 12 Stunden ohne Social Media und andere digitale Medien. Lies stattdessen z.B. ein inspirierendes Buch. Beobachte dich beim Offline-Sein: Wie sprichst du mit dir? Was kommen für Gedanken? Wie fühlt sich die "Ruhe" für dich an? Was macht das mit dir?

Check-In: Wie lief die Woche für dich?

WOCHE 2: AUSSTRAHLUNG & SELBSTBEWUSSTSEIN

Tag 8: Visualisierung

- ☐ Visualisiere dein Glow-up-Ich: Wie fühlst du dich? Was tust du? Was denkst du über dich selbst? Visualisiere es vor deinem inneren Auge und schreibe es anschließend auf.

Tag 9: Haltung & Ausstrahlung

- ☐ Achte den ganzen Tag auf eine stolze, aufrechte Haltung. Versuche natürlich so viel wie möglich freundlich zu schauen und zu lächeln. Halte bewusst den Augenkontakt zu anderen Menschen und schaue nicht weg.

Tag 10: Grenzen setzen

- ☐ Sage heute ganz bewusst "Nein" zu Dingen, die du nicht willst oder dir nicht gut tun. Mache nichts, was sich nicht zu 100% stimmig für dich anfühlt. Übe dich darin, freundlich aber bestimmt deine Grenzen anderen gegenüber zu kommunizieren.

Tag 11: Komplimente machen

- ☐ Gib heute mind. drei Menschen aus deinem Umfeld ein ehrlich gemeintes Kompliment. Melde dich auch gerne mal wieder bei den Menschen, wo man schon wieder viel zu lange nichts mehr von einander gehört hat.

Tag 12: Dankbarkeit

- ☐ Schreibe eine Liste mit mind. 10 Dingen, für die du heute dankbar bist. Gehe die Liste anschließend nochmal durch und fühle dich in jeden einzelnen Punkt nochmal so richtig rein.

Tag 13: Self-Worth-Liste

- ☐ Was sind deine Werte? Erstelle eine Liste mit denen, die für dich am wichtigsten sind. Reflektiere anschließend: Was in deinem Leben ist nicht mit diesen Werten aligned? Wo stehst du noch nicht genug für deine Werte ein?

Tag 14: Charisma-Booster

- ☐ Achte heute auf deine Sprache. Kommuniziere bewusst und offen, ohne Rechtfertigungen. Übe dich darin, klar, aufrecht und selbstsicher zu reden.

Check-In: Wie lief die Woche für dich?

WOCHE 3: NEUES AUSPROBIEREN & VERTRAUEN

Tag 15: Kreativ ausleben

- ☐ Male oder bastle etwas (auch wenn du nicht "kreativ" bist). Versuche dabei all deine Gefühle, Emotionen, was dich gerade beschäftigt, wie es dir geht oder einfach das, was gerade hochkommt, zum Ausdruck zu bringen. Vertraue dem Prozess.

Tag 16: Ein neues Gespräch beginnen

- ☐ Spreche mit einem/einer Kollegen/Kollegin, Nachbar*in, Kommilitonen/ Kommilitonin, Kassierer*in etc., mit dem/der du sonst nie wirklich redest. Es kann einfach nur Smalltalk sein oder sich auch (vielleicht überraschend) zu einem tieferen Gespräch entwickeln.

Tag 17: Umstyling

- ☐ Probiere einen neuen Look oder Frisur aus. Trage ein "mutiges Outfit", dass du eigentlich toll findest, aber dich bisher nicht getraut hast zu tragen.

Tag 18: Date mit dir selbst

- ☐ Unternehme etwas alleine, nur du, was du sonst aber nie alleine machen würdest. Zum Beispiel in ein Café oder Restaurant gehen, einen Ausflug machen, ins Kino gehen etc.

Tag 19: Körperliche Überwindung

- ☐ Gehe am Morgen 30 Sekunden lang eiskalt duschen. Wie fühlst du dich danach?

Tag 20: Share some love

- ☐ Such dir heute eine komplett fremde Person aus, z.B. im Supermarkt, beim Spazieren, auf der Straße etc. Schenke dieser Person ein Lächeln, sage "Hallo" oder mache ihr sogar noch ein Kompliment.

Tag 21: Neuen Spaß haben

- ☐ Mache etwas, von dem du glaubst/"weiß" es nicht gut zu können, z.B. singen, tanzen, zeichnen etc. Mache es heute trotzdem, einfach nur für dich.

Check-In: Wie lief die Woche für dich?

WOCHE 4: SELF-CARE & SELBSTLIEBE

Tag 22: Meditation

- ☐ Mache heute mind. 10 Minuten eine Selbstliebe Meditation. Du findest beispielsweise auf YouTube zahlreiche geführte Meditationen.

Tag 23: Soul-Food-Day

- ☐ Koch dir heute dein Lieblingssessen. Romantisiere und zelebriere das Essen dann richtig. Warum ist es dein Lieblingssessen? Woran erinnert es dich vielleicht auch?

Tag 24: Power-Look

- ☐ Ziehe dir heute dein Lieblingsoutfit an. Das in dem du dich so richtig stark und selbstbewusst fühlst. Du hast keines? Dann wird es Zeit, genau das einkaufen zu gehen.

Tag 25: Self-Love-Talk

- ☐ Schreibe dir eine Liste (mind. 10 Punkte) mit Dingen, die du an dir selbst toll findest. Lies dir die Liste anschließend laut vor einem Spiegel vor.

Tag 26: Self-Care-Day

- ☐ Gönn dir heute mal so richtig etwas, was du sonst nicht so häufig machst. Zum Beispiel eine Massage, Gesichtsbehandlung oder ein Besuch beim Frisör.

Tag 27: Körperliebe-Ritual

- ☐ Öle oder creme dich nach dem Duschen bewusst ein und bedanke dich währenddessen ganz bewusst bei jeder einzelnen Körperstelle. Dein Körper leistet jeden Tag so viel für dich - feiere ihn heute dafür.

Tag 28: Check-In mit deinem inneren Kind

- ☐ Suche dir ein Kinderfoto und sage zu deinem inneren Kind "Ich bin stolz auf dich.". Überlege dir, was dein jüngeres Ich damals gebraucht hätte. Gebe dir heute genau das oder sage dir die Worte, die du immer schon hören wolltest.

Check-In: Wie lief die Woche für dich?

DIE LETZTEN ZWEI TAGE: FINAL GLOW

Tag 29: Digital Branding

- ☐ Aktualisiere deine Profilbilder, Hintergrundbilder und sonstige Online Präsenzen passend zu deinem Glow-up. Was möchtest du jetzt verkörpern? Wer bist du?

Tag 30: You are number one!

- ☐ Verhalte dich heute einen Tag lang so, als wärst du verliebt in dich: Aufmerksamkeit, Zeit, Wertschätzung, Komplimente etc. Du hast heute die rosarote Brille für dich selbst auf. Als Inspiration: Denke an die 5 Sprachen der Liebe - wie kannst du dir das selbst geben?

Reflexion

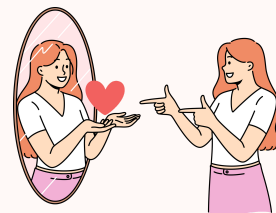
Wie geht es dir nach diesen 30 Tagen? Wie fühlst du dich?

Was hat sich im Vergleich zum Anfang verändert?

Was hast du für dich gelernt und mitgenommen?

Was willst du vielleicht beibehalten? Was willst du als neue Routine täglich/wöchentlich weiterführen?

TÄGLICHE SELBSTLIEBE-AFFIRMATIONEN



1. Ich bin bereit, zu wachsen und zu strahlen.
2. Ich entscheide mich heute für mich.
3. Mein Körper verdient Liebe.
4. Ich bin genug - genau so, wie ich bin.
5. Ich bin sicher, wenn ich mich zeige.
6. Ich liebe mein Gesicht, meinen Körper, mein Wesen.
7. Alles, was ich brauche, ist bereits in mir.
8. Ich bin mein sicherer Ort.
9. Ich darf für mich sorgen.
10. Ich bin kraftvoll und sanft zugleich.
11. Ich feiere mich - heute und jeden Tag.
12. Ich muss niemandem etwas beweisen.
13. Ich darf Raum einnehmen.
14. Ich bin mein größter Fan.
15. Ich bin schön, innen und außen.
16. Ich darf Nein sagen.
17. Ich vertraue meiner Intuition.
18. Ich bin stolz auf meinen Weg.
19. Ich strahle von innen.
20. Ich mache mich zur Priorität.
21. Ich wähle mich.
22. Ich bin Liebe. Ich bin Licht.
23. Ich werde gesehen - und ich sehe mich selbst.
24. Ich verdiene alles Gute im Leben.
25. Ich wachse jeden Tag ein Stück mehr.
26. Ich bin mein Zuhause.
27. Mein Wert ist unverhandelbar.
28. Ich genieße mein eigenes Sein.
29. Ich erkenne meine Schönheit.
30. Ich bin die Hauptfigur meines Lebens.

Danke!

Wie schön, dass du diese Challenge für dich gemacht hast.
Herzlichen Glückwunsch - du hast es geschafft!
Lasse mich aus super gerne wissen, wie es bei dir geklappt
hat und was du daraus mitnimmst.
Wenn du noch Fragen hast, dann melde dich jederzeit bei
mir. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Kontakt:



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de

Impressum:

© 2025 Sarah Herkommer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch
auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

