

# Mehr Freiheit und Unabhängigkeit durch einen starken Selbstwert



# Kennst du das auch?

- Du gibst dir selbst die Schuld und kritisiert dich sehr stark bei Problemen oder wenn dir etwas nicht gelingt.
- Du fühlst dich oft minderwertig und dir fällt es schwer in deiner Beziehung oder bei Freunden Grenzen zu setzen.
- Du stellst deinen PartnerIn über dich und siehst dich selbst als Opfer.
- Du vergleichst dich mit anderen Personen und fühlst dich schlechter als sie.
- Du brauchst Feedback von anderen und traust dich nicht eigenverantwortlich zu Handeln, selbst wenn du von einer Sache überzeugt bist.

# Was bedeutet Selbstwert?

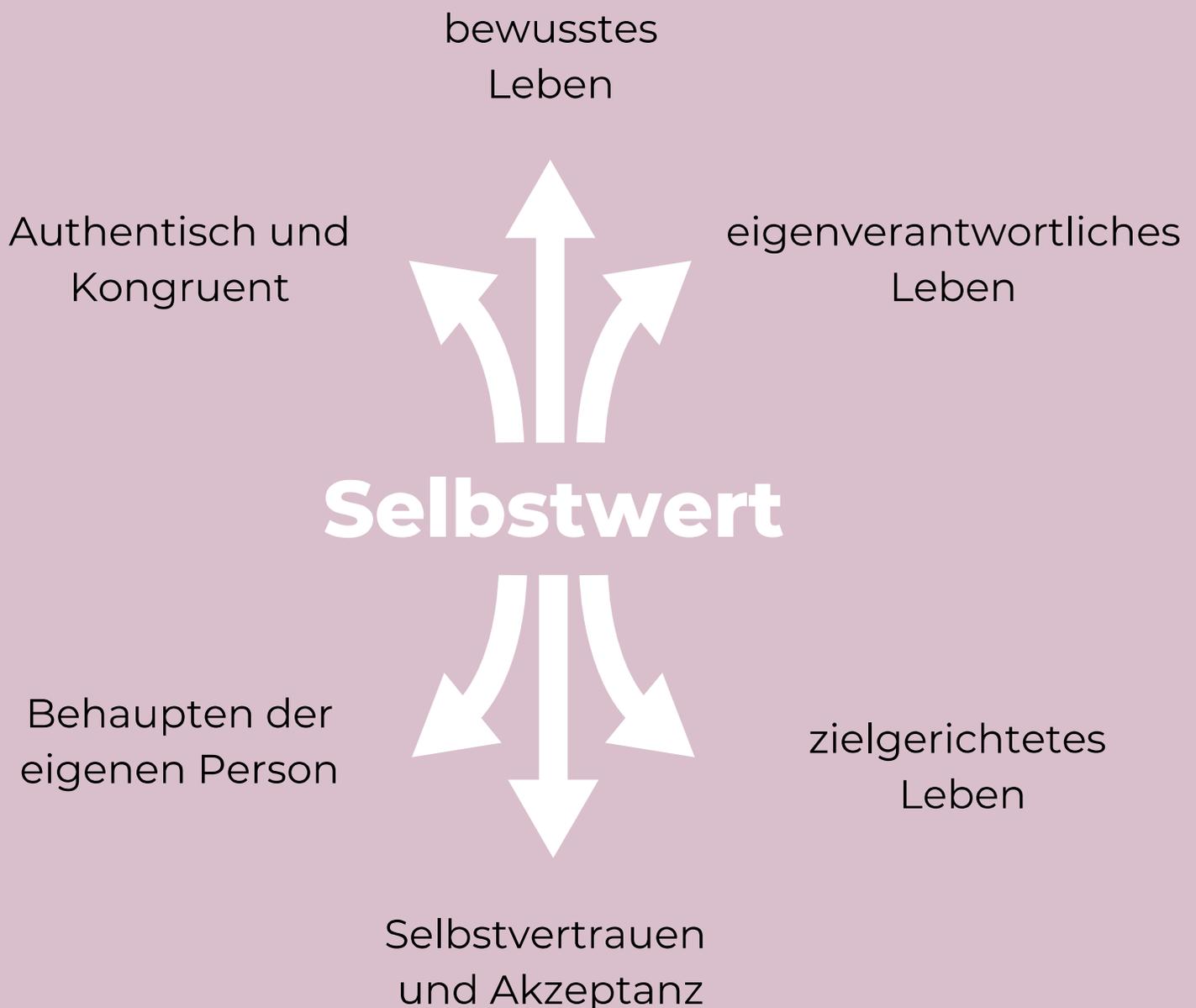
Der Selbstwert ist unser geistiges Schutzschild und wichtig für unsere psychische Widerstandskraft. Wir sollten uns dazu die Frage stellen „Wie gehe ich mit mir um?“

Die Überzeugung des Selbstwertes kommt von innen. Du selber entscheidest, ob du wertvoll oder minderwertig bist.

Die Höhe deines Selbstwert ist verantwortlich für die Qualität deiner Beziehungen. Wenn du deinen Wert erkennst und dich nicht mehr hilflos fühlst, beginnt deine Freiheit!

Menschen mit einem guten Selbstwert handeln selbstbewusst und eigenverantwortlich, da sie sich selbst gut kennen und ihr Denken, Fühlen und Handeln vernünftig einschätzen können. Sie sind nicht abhängig von ihrem äußeren Umfeld und der Meinung anderer Menschen.

# Die 6 Säulen des Selbstwerts



# Erschaffe dir deinen gesunden Selbstwert

## Schritt für Schritt Anleitung:



### **setze dich mit deinen Gefühlen auseinander:**

Akzeptiere deine Gefühle und unterdrücke sie nicht, sie gehören zum Heilungsprozess dazu. Wenn unschöne Gedanken kommen, lasse sie zu und beobachte sie (ohne dich hineinzusteigern).



### **um dich selbst kümmern:**

Frage dich, was möchtest DU für eine Beziehung führen? Was ist dir wichtig? Was wolltest du schon immer mal machen? Neues Hobby (Instrument lernen, neue Sportart). Schreibe sie dir auf.

# Erschaffe dir deinen gesunden Selbstwert



## Bewusstes Leben

Nimm deine Gefühle und Gedanken bewusst wahr, unterdrücke sie nicht. Was sind deine Bedürfnisse? Was willst DU? Schreibe dir dies auf. Hilfreich ist hier ein Journaling. So kannst du dich gut mit deinen Gefühlen auseinandersetzen.



## Akzeptiere dich mit all deinen Schwächen

Niemand ist vollkommen und DU bist gut so, wie du bist. Akzeptiere dich mit deinen Fehlern, überbewerte sie nicht. Dich selbst zu akzeptieren stärkt dich!

# Erschaffe dir deinen gesunden Selbstwert



## Übernimm Verantwortung

Warte nicht darauf, dass jemand kommt und dich glücklich macht. Du selbst bist verantwortlich für deine Entscheidungen und für dein Leben. Überlege dir: Wo kannst du das nächste Mal für dich deine Grenzen setzen?



## Lebe nach deinen Werten

Steh für dich und deine Werte ein und behaupte sie gegenüber den Interessen anderer. Nur wenn du nach deinen Werten lebst bist du glücklich. Was sind wichtige Werte in deiner Beziehung? Schreibe 5 hier auf:

# Erschaffe dir deinen gesunden Selbstwert



## Setze dir Ziele und Visionen

Wenn du weißt, was du willst, bist du motiviert dies zu erreichen. Was möchtest du gerne? Damit du dies tagtäglich vor Augen hast, erstelle dir ein Visionboard, welches du dir so hinhängst, dass du es gut im Blick hast.



# Erschaffe dir deinen gesunden Selbstwert



## negative Glaubenssätze auflösen:

Höre auf deine inneren Selbstgespräche. Schreibe diese auf und beobachte, welches Gefühl sie in dir auslösen. Dann formuliere diese in einen positiven Glaubenssatz um.

### Beispiel:

negativer GS: ich bin nicht gut genug

Das Gefühl dahinter könnte Wertlosigkeit sein.

positiver GS: Ich bin gut so, wie ich bin.

Das Gefühl dahinter könnte Selbstliebe sein.

Trage auf der folgenden Seite deine negativen Glaubenssätze ein und formuliere sie in positive um!

# So änderst du deine Gedanken

Ich bin nicht gut  
genug



Ich bin  
liebenswert

Empty box for writing a negative thought



Empty box for writing a positive thought

Empty box for writing a negative thought



Empty box for writing a positive thought

Empty box for writing a negative thought



Empty box for writing a positive thought

# Und jetzt frage ich dich,

möchtest du gerne frei und unabhängig leben? Glücklich mit dir selbst sein und so auch bereit, eine gesunde und erfüllte Partnerschaft zu haben?

Wenn du dazu Fragen hast, kannst du mir auch gerne eine Direktnachricht schreiben!

Ich freue mich!



@nadinenasgowitz



@nadinenasgowitz