

Ein herzliches Hallo zu unserer SelbstWERT Reise, Tag eins,

du kannst auf unserer Reise tatsächlich ein gutes Stück mehr in deinen Selbstwert hineinrutschen und dazu gehört auch ganz selbstverständlich, dass du die Inhalte, die ich dir anbiete, auch anwendest.

Nur von Wissen ansammeln, wird sich da nämlich nichts tun.

Ich setze jedoch an einem ganz anderen Punkt an, als die meisten. Viele Coachs da draußen, bringen sofort die Punkte auf eine To do Liste, die es jetzt gilt, anders zu leben. Sprich, wir würden uns jetzt deine Fitness vornehmen und du musst ab heute jeden zweiten Tag joggen. Das machst du dann ein paar Tage und dann fallen dir wieder alle möglichen Gründe ein, warum es jetzt gerade nicht geht zu joggen.

Nein, so wird diese Reise nicht sein. Inzwischen weiß es ja auch schon die neue Hirnforschung, wenn wir wirklich etwas verändern wollen, dann müssen wir an unserer HALTUNG ansetzen.

Ändern wir die, am besten in Richtung Begeisterung für das was uns guttut -, ändert sich unser Verhalten von allein.

Mir geht es vielmehr darum, dass du am Ende der Tage unserer kurzen Reise dich wertvoller fühlst und nicht unbedingt erfolgreich.

Unser Gehirn liebt ja Begeisterung und ist unser Hirn begeistert, legt es gleich alles in super tollen neuen Neuronen an. Begeisterung, so nebenbei als Info, ist der Dünger für unser Gehirn.

Was hat das jetzt mit unserem Selbstwert zu tun? Nun, mir geht es darum, dass du verstehst, diese Reise ist nicht eine weitere Challenge, in der du eine To do Liste bekommst, die es abzuarbeiten gilt und am Ende kommt mehr Selbstwert raus.

Nein, denn eine neue Haltung kommt von innen und lässt dich erst dann in ein anderes Verhalten gehen.

Für eine neue Haltung braucht es eine andere innere Einstellung. Deine Veränderung in deinem Selbstwert wird dich herausfordern – bestimmte Dinge mehr zu tun, andere weniger und einige gar nicht mehr. Es ist also keine Easypeacie Reise. Da bin ich ganz ehrlich.

Doch du wirst dich angemeldet haben, weil du da bei dir gerne etwas anderes haben möchtest als bisher.

Da komme, ich schon zu einem wichtigen Punkt, der in deiner Vorbereitung schon war: Was willst du denn anderes haben als bisher?

Deine jetzige, heutige Haltung in puncto Selbstwert, hast du auch nur eingenommen, um etwas im Leben zu bekommen.

Was ist es denn?

Darüber werde ich im Webinar heute um 19:00h dir viel dazu sagen. Denn das sind für mich die entscheidenden Dinge, um deinen Selbstwert zu verändern und zu stärken.

Schauen wir uns den Selbstwert mal ganz pragmatisch an.

Selbstwert ist der WERT, den ich mir selber zuspreche, also ich selber. Es heißt ja auch Selbst -Wert.

Selbstwert ist im optimalen Fall eine innere Sicherheit, die keine Bestätigung von außen braucht, weil ich es einfach "weiß". Ich fühle eine klare Sicherheit in mir, egal was im außen ist oder im außen passiert.

Das hat dann mit einem gesunden Ego zu tun und nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit. Ich muss dann niemanden (auch mich selbst nicht) überzeugen, dass es so ist. Bei Arroganz kann ich oft diese unterschwellige Angst wahrnehmen, wo mein Gegenüber meint etwas darstellen oder beweisen zu müssen. Das ist kein Selbstwert, sondern da spricht nur die Unsicherheit aus dem Menschen.

Beim Selbstwert geht es auch nicht um das "so tun als ob". Nein, ich tue dann nicht nur so, ich bin wirklich in diesem WERTgefühl.

Selbstwert ist NICHT Selbstbewusstsein!

Selbstwert ist meine gesunde Selbstliebe zu mir.
Selbstwert entsteht zuerst durch meine Haltung und dann durch mein Tun. Dann durch die Erfahrung, dass ich etwas geschafft habe-gemacht habe-zu Ende gebracht habe. Unabhängig in welcher Größe, ob schwer oder leicht, entwickle ich eine Selbstsicherheit.

Jetzt kommt das Selbst-bewusstsein ins Spiel. Ich bin mir meiner selbst bewusst.

Selbstbewusstsein ist, ich weiß, was mich ausmacht, was ich kann und was ich habe.

Selbstwert ist eine unendliche Reise, der sich immer wieder noch ein Stückchen mehr aufbaut.

Tja, Tschüss Ungeduld.

Ich habe dir ja erzählt, als Kind habe ich mich nicht getraut in der Bäckerei Brötchen zu kaufen. Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mich fühlte, als ich es das erste Mal dann geschafft habe. Du hast bestimmt auch so Situationen, wenn du etwas gemacht hast, das dir gelungen ist, wo du dich danach so gut gefühlt hast, dann hat dich dieses Gefühl ein Stück getragen oder vielleicht auch beflügelt.

Den Erfolg oder dieses Gefühl von: „Es ist mir gelungen!“, hast du dann in

andere Situationen mit hineingenommen. Es motiviert und inspiriert dich weiterzumachen. Macht dich mutiger und du traust dich die nächste Situation auch anzugehen.

Und damit komme ich zu der Haltung, die es für deinen Selbstwert auf jeden Fall braucht und das ist die Selbstfürsorge und deine Selbstbestimmung. Denn um die Selbstfürsorge leben zu können, muss man sich SELBST wahrnehmen. Wieder geht es, um dich deiner bewusst zu werden.

Unsere Reise ist eine Einladung an dich, dich wieder bewusst an dich selbst zu erinnern.

Denn dein Selbstwert ist jetzt nämlich nur so klein oder schwach, da du auf den Wert der anderen zu viel Gewicht gibst und weil du immer bei den anderen bist, bist du eben nicht bei dir. Deswegen verliert man sich schnell und macht viel, was die anderen wollen oder auch gar nichts, weil dann kann man ja auch nix falsch.

Auch ich war früher viel angepasster, als ich es heute bin und habe Wert daraufgelegt, was andere von mir denken. Ich habe auch immer wieder gesagt, mein Stiefvater und eine Mutter sind schuld, weil sie....nicht haben oder weil sie....gemacht haben.

Doch in ganz ruhigen Momenten habe ich auch ganz klar gespürt: Ich traue mich einfach nicht, weil ich es mir nicht zutraue. Ich habe aber auch nichts dafür oder dagegen gemacht.

Yes, da kommen jetzt die kleinen Schritte ins Spiel, die unseren Selbstwert aufbauen, egal was wer wann mal gemacht hat.

Wenn wir mit den kleinen Schritten nicht anfangen dann werden wir das große Ziel was wir vorhaben nie erreichen. Da nutzen die besten Strategien, Pläne und Coachs nichts, denn dann boykottieren wir uns nur selbst. Du kennst das sicher aus deinem Leben, oder?

Ja und nun werde ich auch schon das erste Mal unbequem.

Nimm deine Vorbereitung und lies dir deine Antwort auf Frage 3 durch. Alles was da steht, über deine Kindheit, Eltern, Lehrer, deinen Mann/Frau, deine Exfrau. What ever, das sind nur deine Glaubensgedanken. Sie sind weder falsch noch richtig. Denn darum geht es nicht. Aber eins sind sie sicher nicht: Nützlich und förderlich.

Willst du weiter daran festhalten?

Sie sind ein Teil deines Lebensweges, du bist schon lange weitergegangen, gehst aber immer wieder zurück und kommst so an Ort und Stelle nicht weiter.

Bist du bereit sie in der Vergangenheit zu lassen? Das ist eine Entscheidung, die du jetzt treffen kannst.

Diese Entscheidung ist eine gute Voraussetzung dafür, dass du offen bist für die Möglichkeit jetzt und hier deinen Selbstwert zu trainieren. Offen für die Möglichkeit, dass du deinen Selbstwert bewusst trainieren kannst und dass er nicht von den alten Geschichten deiner Vergangenheit abhängt. Sondern du kannst ihn selbst beeinflussen.

Dafür braucht es nur deine Wahl:

„Ja, ich hole mir meinen Selbstwert zurück. Ich lasse diese alten Geschichten jetzt los.“

Das ist alles für heute.

Bis heute Abend.

Ich freue mich auf dich
Claudia