

## Selbstwert-Reise Tag 4

Hast du schon mindestens eine Tätigkeit von deiner Liste gemacht, welche dir ein gutes Gefühl hinterlässt?

Hast du schon in dein Büchlein geschrieben?

Ja? Super! Und wie hast du dich gefühlt? Sicher großartig, auch wenn es nur ein klitzekleiner "Beweis" war.

Nein? Schade. Denn du bringst dich damit um eine wichtige Erfahrung. Um die Erfahrung etwas umzusetzen. Um die Erfahrung deinen Selbstwert zu steigern, denn er baut sich aus diesen (kleinen) Beweisen auf. Wie wäre es, wenn du jetzt hier unterbrechen würdest, deine Liste holen und etwas davon machen würdest? Denn deswegen hast du dich ja hier angemeldet, oder?

Deine Liste oder dein Büchlein ist die Grundlage. Und eine große Unterstützung, weil wir ja oft den Quatsch glauben, dass es was BÄMM-artiges sein muss. Was für ein Irrtum! Sogar ein gefährlicherer dazu. Denn das führt dazu, dass du dich immer wieder unbewusst genau dafür entscheidest, was jetzt schon ist. Inklusiv deinem Selbstwert.

Wenn dann noch die Selbstwert-Vernichter dazukommen, dann wird es echt eng. Selbstwert-Vernichter ziehen dir Selbstvertrauen ab.

Das können Situationen in deinem Leben sein, die du ignorierst, vermeidest, nicht angehen willst. Vielleicht sind sie dir unangenehm, erfordern unliebsame Entscheidungen oder Veränderungen. Es geht nicht darum, sie gleich zu lösen. Am Anfang reicht es sie dir selber einzugestehen und dir bewusst zu sein, dass du da Handlungsbedarf hast. Dann kannst du dir die ersten Schritte überlegen.

Es kann aber auch das sein, wie ich im Webinar sagte: Und täglich grüßt das Murmeltier. Es sich nichts wirklich ändert. Die einzige Möglichkeit, dass sich etwas ändert, ist übrigens, etwas anderes zu tun. Wie zum Beispiel das hier umzusetzen.

Auch deine Umgebung kann ein Selbstwert-Vernichter sein. Schau dich um, ja da, wo du gerade bist. Zuhause. Im Auto. Baut das deinen Selbstwert auf

oder eher ab? Übrigens, bei stand auf meiner Liste: Papiere sortieren; Schränke ordentlich einräumen und Kleiderschrank ausmisten. Das war cool für mich, ich fühlte mich so befreit und ich trainierte gleichzeitig meinen Selbstwert.

Andere Menschen. Im Grunde bestimmst nur du deinen Selbstwert, aber es gehört schon ein gut trainierter Selbstwert dazu, in Gegenwart von Menschen, die dich (weil sie es ja gut meinen) kritisieren, klein machen oder blöd finden, was du machst, in einem guten Selbstwert zu bleiben.

Meine Erkenntnisse mitten in meinem Alltag umzusetzen und sie nicht wieder vergessen, das war (und ist) meine größte Herausforderung.

Dir wird langsam bewusst, Selbstwert ist ein Alltagsthema und nur Umsetzen bringt die Beweise, die deinen Selbstwert aufbauen.

Deswegen schnapp dir deine Liste und mache 2-3 Dinge davon. Heute. Und morgen wieder...

Morgen im Webinar werde ich noch ein paar grundlegende Tipps geben. Denn gerade dann, wenn du hier merkst, dass es doch gar nicht so leicht für dich ist, richtig dranzubleiben, wenn deine inneren Stimmen immer lauter werden und dich abhalten, dann ist es wichtig, dass du das berücksichtigst. Also, wenn du deine Ziele auch wirklich erreichen willst, denn dafür brauchst du sicher mehr Selbstwert als jetzt.

Claudia, dann treffen wir uns morgen beim Webinar, damit du diesen Schwung in wirkliche Veränderung umsetzen kannst!

Hier die Fragen die ich im Webinar angesprochen habe:

Wer bin ich?

Bin ich mit mir im reinen und zufrieden?

Falls nicht – was macht mich unzufrieden?

Was unternehme ich gegen die Unzufriedenheit?

Was sind meine Stärken?

Was kann ich besonders gut?

Wie oft kommen meine Stärken im Alltag zum Einsatz?

Was sind meine Schwächen?

Wie oft stehen mir meine Schwächen im Weg?

Wie ist meine Grundeinstellung zum Leben?

Was will ich in meinem Leben erreichen?

Bin ich auf einem guten Weg das zu schaffen?

Was ist mir wirklich wichtig?

Was liegt mir wirklich am Herzen?

Hat das, was mir wichtig ist, einen festen Platz in meinem Leben?

Wofür interessiere ich mich und wieviel Zeit verbringe ich damit?

Wie würde mich jemand wahrnehmen, der mich zum ersten Mal trifft?

Wenn ich mir eine einzige Änderung wünschen könnte, welche wäre es?

Stelle dir dann noch selber ein paar simple und einfache Fragen: Was ist du gern? Welche Bücher liest du gerne? Welche Filme magst du?

Lerne dich umfänglich kennen und intensiviere was du magst.

Alles Liebe

Claudia

P.S. Die Definition von Wahnsinn ist immer das Gleiche zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten. Das soll Albert Einstein gesagt haben...im Grunde ist es egal, denn wer immer es gesagt hat, es ist nicht nur wahr, sondern extrem nützlich, das zu erkennen. Ich freue mich auf das Webinar! Bring doch dein Büchlein oder die Liste mit.