

Du bist ein Geschenk

Selbstwert-Webinar

Melanie Pignitter

Dipl. Mentaltrainerin, Autorin & Selbstliebe-Mentorin

www.honigperlen.at

Was passiert, wenn wir uns wertvoll fühlen?

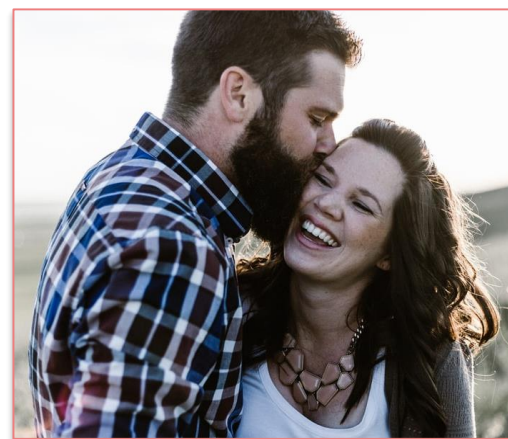
Wir blühen auf,
trauen uns mehr zu
und beginnen **das
Leben** zu führen,
das wir **uns
wünschen**



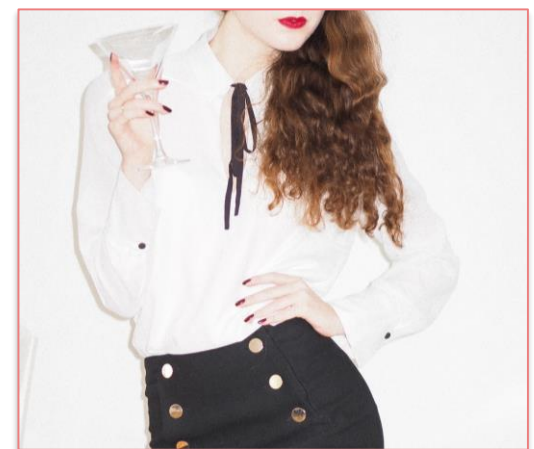
Unsere Sehnsucht
nach Liebe wird
gestillt.
**Wertschätzung =
Liebe.** Sich geliebt
fühlen → glücklich



**Beziehungen
verbessern** sich, weil
wir aufhören ständig
nach Lob und Liebe
zu lechzen.



Wohlstand steigt
langsam, weil wir
beginnen unseren
Wert und den Wert
unserer Leistungen
zu kennen.



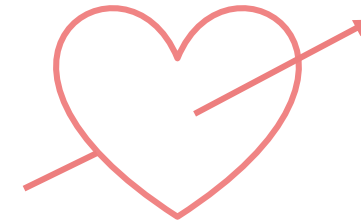
Glaubenssätze und Handlungsmuster als Anzeichen für einen geschwächten Selbstwert



- Ich bin nicht gut/schön/klug/liebenswert genug.
- Ich bin nicht willkommen.
- Niemand mag/interessiert wirklich sich für mich.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin überflüssig oder bedeutungslos.
- Ich mache immer alles falsch.
- Ich bin eine Last.
- Ich bin nichts wert.

- Ich muss immer etwas leisten, um gemocht und gesehen zu werden.
- Ich muss es anderen immer recht machen, um für sie wertvoll zu sein.
- Ich muss mich immer nützlich machen. Nur wenn ich nützlich bin, bin ich wertvoll für andere wertvoll.
- Ich muss anderen helfen, um für sie wertvoll zu bleiben.
- Ich muss mich verbiegen, darf mich nicht zeigen wie ich bin, um für andere wertvoll zu erscheinen.

Wenn wir uns nicht wertvoll fühlen



Wir behandeln uns selbst schlecht.

Selbstfürsorge-Alarm

Wir werden als wertlos wahrgenommen und kommen beruflich nicht weiter.

Spiegeln nach Außen

Wir werden von anderen von oben herab oder schlecht behandelt.

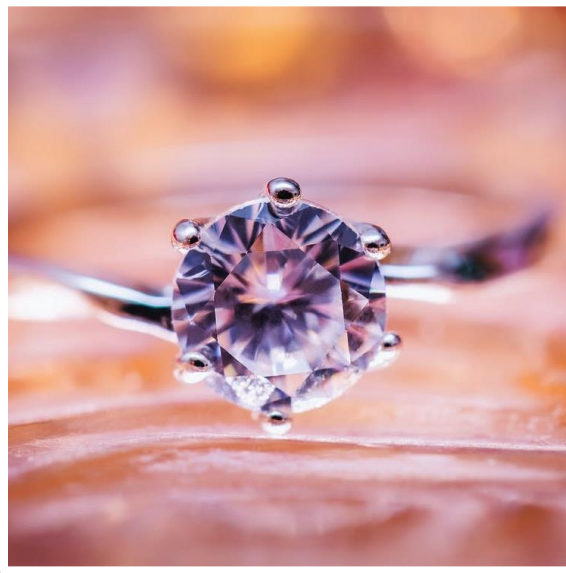
Hoch-Tief-Gefälle

Wir müssen uns immer anstrengen, um geliebt zu werden.

...leisten, immer lieb sein, es anderen recht machen

3 Kraftquellen für deinen Selbstwert

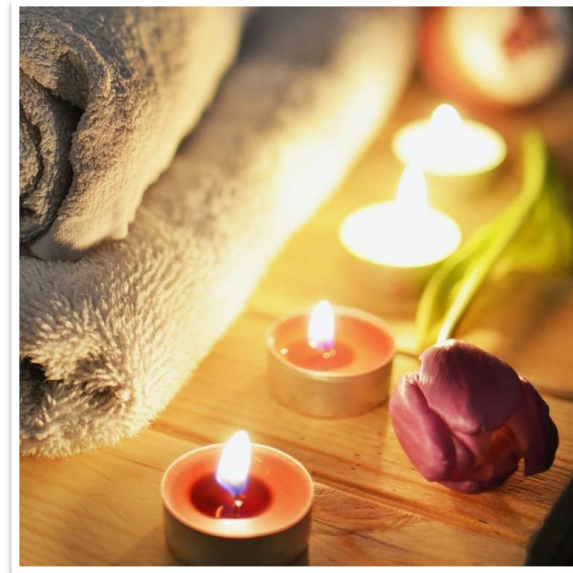
Inneren Fürsprecher
erwecken



Affirmationen
klopfen



Selbstwert-
Meditation



Strategien des inneren Kritikers

Generalisierung

Du bearbeitet 27 Akten – bei einer machst du einen Fehler. „Du kannst wirklich nichts richtig machen. Ständig machst du Fehler und bist so ungenau...“

Faule Vergleiche

Du vergleichst dich in einer Disziplin, in der du nicht besonders gut bist mit einem „Superstar“

Mit zweierlei Maß messen

Während du es bei deiner Freundin nicht so schlimm findest, dass sie 5 Kg zunimmt oder den Geburtstag einer anderen Freundin vergisst, findest du es bei dir unmöglich.

Inneren Fürsprecher erwecken

Teil 1: Mit den Augen der Wertschätzung

- Betrachte dich mit den Augen eines Menschen, der dich mag, schätzt oder bewundert. Nenne mindestens 3 Fähigkeiten, Eigenschaften oder Stärken, die dieser Mensch in dir sieht.
- Wofür hast du schön öfter Komplimente oder Lob bekommen?
- Was sind deine Stärken im Zwischenmenschlichen? Was kannst du im Umgang mit Menschen besonders gut?
- In welchen Bereichen bist du ein Spezialist? Wozu wirst du öfter um Rat gefragt? (zB Stricken, Online-Design, Kochen und Rezepte kreieren, schreiben, zuhören... usw.)
- Für welche Menschen bist du ein Geschenk?

Teil 2:

Brief der inneren Fürsprecherin



Starke Affirmationen für deine Selbstliebe

- Ich verdiene es geliebt und geachtet zu werden.
- Ich akzeptiere meine Schwächen und Fehler, denn ich weiß, auch Diamanten haben Ecken und Kanten.
- Egal was passiert, ich werde mich immer lieben.
- Ich bin dankbar für all das, was mein Körper täglich für mich tut.
- Ich bin mir selbst mein bester Freund.
- Ich betrachte mich selbst mit den Augen der Liebe.
- Ich bin ein Geschenk für diese Welt.

