

# Du bist ein Geschenk

## Selbstwert-Webinar

---



Melanie Pignitter

Dipl. Mentaltrainerin, SPIEGEL-Bestseller Autorin & Selbstliebe-Mentorin

[www.honigperlen.at](http://www.honigperlen.at)



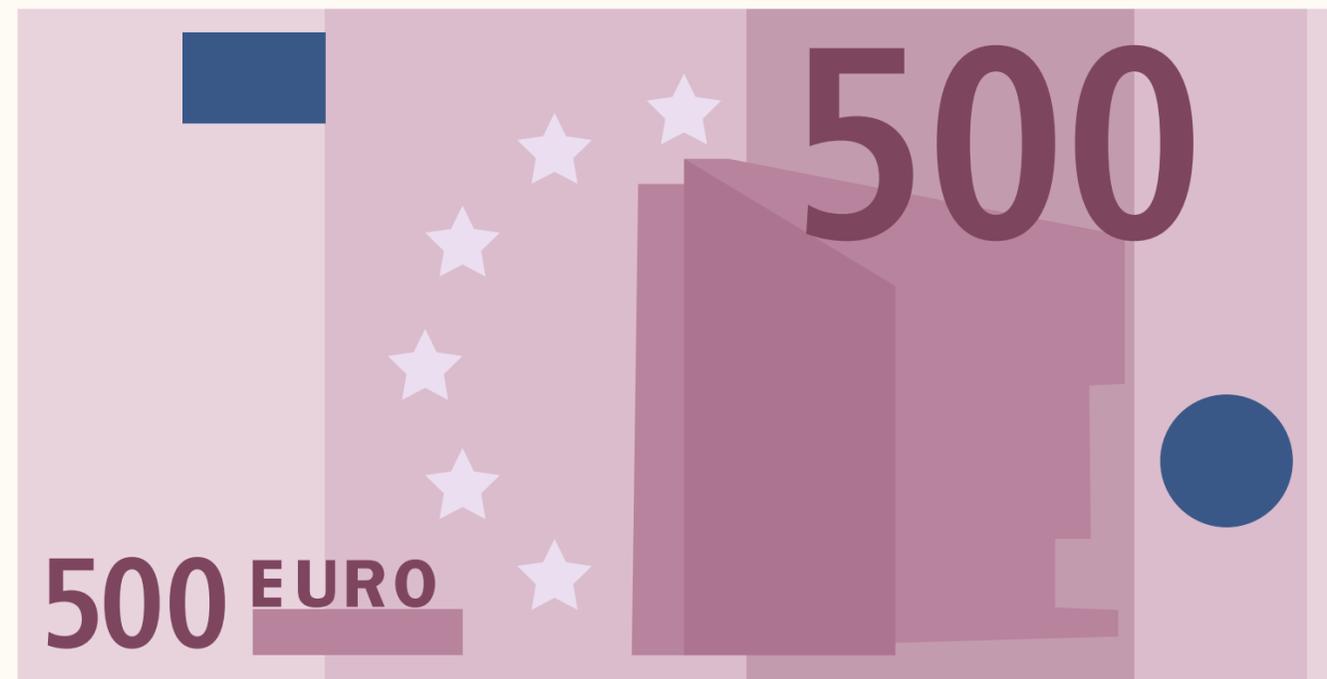
# Glaubenssätze und Muster als Anzeichen für einen geschwächten Selbstwert



- Ich bin nicht gut/schön/klug/liebenswert genug.
- Ich bin nicht willkommen.
- Meiner selbst willen liebt mich niemand.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin eine Enttäuschung
- 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 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.

# Wie entsteht ein geschwächter Selbstwert einfach erklärt!



# Wenn wir uns nicht wertvoll fühlen

Wir behandeln uns selbst  
schlecht.  
**Selbstfürsorge-Alarm**



Wir werden als **wertlos**  
**wahrgenommen** und kommen  
beruflich nicht weiter.  
**Spiegel 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



# 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 & den Wert unserer Leistungen zu kennen**



# 3 Kraftquellen für deinen Selbstwert

**Inneren  
Fürsprecher  
erwecken**



**Affirmationen  
klopfen**



**Selbstwert-  
Meditation**



# Die 2 Gefährten

**Der innere Kritiker**



**Die liebevolle innere  
Mentorin bzw. der Mentor**



# Strategien des inneren Kritikers

## Generalisierung

Du bearbeitest 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 liebt. 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? (z.B. 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 deinen Selbstwert

- ♥ **Ich verdiene es, geliebt und geachtet zu werden.**
- ♥ **Ich akzeptiere meine Schwächen und Fehler, denn ich weiß, auch Diamanten haben Ecken und Kanten.**
- ♥ **Ich bin eine Bereicherung für meine Mitmenschen**
- ♥ **Egal was passiert, ich werde mich immer lieben.**
- ♥ **Meine Einzigartigkeit ist meine Stärke**
- ♥ **Ich betrachte mich selbst mit den Augen der Liebe.**
- ♥ **Ich bin ein Geschenk für diese Welt.**

