



A FREE WORKBOOK

Selbstwert Tagebuch

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

Zweck

Das Selbstwert-Tagebuch dient dazu, dir **einen strukturierten Raum für Selbstreflexion zu bieten**, in dem du dein Selbstwertgefühl bewusst wahrnehmen, analysieren und aktiv stärken kannst. Es hilft dir, deine inneren Gedanken und Emotionen besser zu verstehen, indem du Muster erkennst, die möglicherweise dein Selbstbild negativ beeinflussen. Durch regelmäßige Eintragungen wirst du ermutigt, neue, positive Perspektiven einzunehmen und deine persönlichen Stärken zu erkennen.

Dieses Tagebuch fördert nicht nur die Auseinandersetzung mit negativen Glaubenssätzen, sondern bietet auch eine praktische Methode, um neue, unterstützende Überzeugungen zu entwickeln. Es begleitet dich dabei, kleine und große Erfolge wahrzunehmen, deine Selbstfürsorge zu vertiefen und mehr Selbstbewusstsein in deinen Alltag zu bringen. So wird es zu einem Werkzeug für nachhaltiges persönliches Wachstum und eine stärkere Verbindung mit deinem inneren Wert.

STEP 1

Tägliche Reflexion

journal

Heute habe ich erfolgreich gemeistert

Notiere mindestens eine Sache, die du heute erfolgreich gemeistert hast. Unabhängig von der Größe der Aufgabe, jede noch so kleine Errungenschaft zählt.

**Was habe ich heute gut gemacht?
Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?**

journal

Positive Glaubenssätze für den Tag

Notiere 2-3 positive Glaubenssätze, die du dir für den Tag gesetzt hast oder die dir spontan in den Sinn kommen. Diese Glaubenssätze helfen, den Fokus auf deine Stärken und Ressourcen zu lenken.

Beispiel:

„Ich bin fähig, Herausforderungen zu bewältigen.“

„Ich respektiere mich selbst und meine Bedürfnisse.“

reflect

Wie habe ich mich heute gefühlt?

Reflektiere, wie du dich während des Tages gefühlt hast. Gab es Momente der Unsicherheit oder Selbstzweifel? Was hat dir geholfen, dich sicherer zu fühlen?

Wann fühlte ich mich am meisten selbstsicher?

Was hat mir geholfen, mich selbst zu schätzen?

STEP 2

Reflexion über Selbstwert

reflect

Wo spüre ich Selbstkritik?

Wo in deinem Leben hast du dich in den letzten Tagen selbst kritisiert?
Versuche, diese Gedanken zu identifizieren und dann zu hinterfragen.

**Welche negativen Gedanken hatte ich über mich?
Wie kann ich diese Gedanken umkehren?**

action

Wie kann ich mich heute selbst wertschätzen?

Welche konkrete Handlung kannst du heute unternehmen,
um dich selbst zu schätzen und deine Bedürfnisse zu
respektieren?

**Was kann ich heute für mich selbst tun?
Wie werde ich mir selbst Anerkennung schenken?**

STEP 3

Dankbarkeit und Freude

reflect

Wofür bin ich heute dankbar?

Dankbarkeit hilft dabei, den Blick auf die positiven Aspekte des Lebens zu lenken und diese bewusst wahrzunehmen.

reflekt

Was hat mich heute glücklich gemacht?

Reflektiere Momente des Tages, die dir Freude bereitet haben – Begegnungen, Erlebnisse oder Gedanken, die dir ein gutes Gefühl gegeben haben.

STEP 4

Selbstfürsorge und Wachstum

reflect

Wie habe ich heute für mich gesorgt?

Selbstfürsorge ist eine wesentliche Grundlage für psychisches Wohlbefinden und persönlichen Wert. Überlege, welche Maßnahmen du ergriffen hast, um dich selbst zu unterstützen, sei es durch Ruhe, Aktivität oder andere positive Handlungen.

Habe ich Pausen eingelegt?

War mein Tagesablauf ausgewogen, oder gab es Momente, in denen ich mir bewusste Ruhe gegönnt habe, um meine Ressourcen zu stärken?

Was habe ich heute gelernt?

Welche neuen Erkenntnisse oder Erfahrungen habe ich heute gemacht, die mich weiterbringen?

Wie bin ich mit Herausforderungen umgegangen?

Gab es einen Moment, in dem ich einen anderen Umgang mit Schwierigkeiten gewählt habe? Welche Strategien haben mir dabei geholfen?

Was nehme ich für die Zukunft mit?

Gibt es eine Erkenntnis, die für mich langfristig hilfreich sein könnte?

STEP 5

Langfristige Visionen und Ziele

journal

Welche Schritte habe ich in Richtung meiner Ziele gemacht?

Jeder kleine Fortschritt zählt. Reflektiere, wie du heute aktiv oder gedanklich an deinen Zielen gearbeitet hast.

Wie habe ich mich meinen langfristigen Zielen genähert?

Auch kleine Veränderungen oder Entscheidungen können dich deinen Visionen näherbringen.

Woran möchte ich morgen arbeiten?

Setze eine klare Absicht für den kommenden Tag. Was möchte ich erreichen, und was ist mir dabei wichtig?

Wie erinnere ich mich an meinen Selbstwert?

Welche Gewohnheiten, Gedanken oder Handlungen können mir helfen, mich an meinen Wert zu erinnern, auch in schwierigen Momenten?

STEP 6

Abendliche Selbstbestätigung

reflect

Was möchte ich mir selbst sagen?

Schließe den Tag mit einem bewussten Satz ab, der deinen Einsatz und deine Bemühungen würdigt.

„Ich habe heute einen Schritt gemacht, der zählt.“

„Ich anerkenne, was ich heute für mich getan habe.“



Stärkung des Selbstwertgefühls

Der Weg zur Stärkung des Selbstwertgefühls ist eine kontinuierliche und individuelle Reise.

Dieses Tagebuch bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Fortschritte bewusst wahrzunehmen und zu dokumentieren. Es ist nicht nur ein Werkzeug, sondern ein Raum, in dem du dich mit dir selbst auseinandersetzen kannst – ohne Druck, ohne Urteil.

Das Selbstwertgefühl ist ein zentraler Baustein für Wohlbefinden und Lebensqualität. Indem du regelmäßig reflektierst, dich mit deinen Stärken verbindest und achtsam mit dir umgehst, stärkst du die Grundlage für ein erfüllteres und authentischeres Leben. Es geht dabei nicht darum, perfekt zu sein, sondern in Verbindung mit dir selbst zu treten, deine Bedürfnisse anzuerkennen und deinen Wert unabhängig von äußeren Faktoren zu schätzen.

denk daran

Veränderungen und Wachstum brauchen Zeit.

Sei dir selbst gegenüber geduldig, wie du es mit einem guten Freund wärst. Jede kleine Erkenntnis, jede bewusste Entscheidung und jeder Moment der Selbstzuwendung tragen zu einem stabileren und gesunden Selbstwert bei.

Conclusion

Wie Viktor Frankl sagte:

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere
Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegt unser
Wachstum und unsere Freiheit."

**Dieses Zitat erinnert uns daran, dass wir die
Freiheit haben, bewusst mit uns selbst und
unseren Herausforderungen umzugehen
Schritt für Schritt.**

Literatur

EINSTIEGSLEKTÜRE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG:

"Das Kind in dir muss Heimat finden" - Stefanie Stahl
Eine einfühlsame Einführung in die Arbeit mit inneren Anteilen und wie diese unser Selbstwertgefühl prägen.

"Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden" - Kristin Neff
Ein Standardwerk zur Entwicklung von Selbstmitgefühl als Basis für inneren Frieden und Selbstwert.

"Selbstwert und Persönlichkeit" - Ulrich Orth
Eine umfassende Betrachtung des Selbstwertgefühls im Kontext von Entwicklungspsychologie und Persönlichkeitstheorie.

"Authentizität: Wie man sich selbst treu bleibt" - Stephen Joseph
Ein psychologischer Ansatz, der erklärt, wie ein authentisches Leben das Selbstwertgefühl fördert und stärkt.

Hinweise zum Buch

Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung. Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Das Tagebuch dient als wertvolle Ergänzung, um dich selbst besser zu verstehen und den Fokus auf deine persönliche Weiterentwicklung zu legen. Es ist ein geschützter Raum, den nur du gestaltest – frei von Erwartungen, aber voller Möglichkeiten.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und erinnere dich daran, dass die Entscheidung, an deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten, bereits ein mutiger und bedeutungsvoller Schritt ist.

Questions?

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE