



A FREE EBOOK

Selbstwert stärken

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

Dein Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke

Was ist Selbstwert?

Selbstwert ist die innere Überzeugung, dass du wertvoll, fähig und liebenswert bist. Es ist das Gefühl, mit dir selbst im Reinen zu sein und dich mit deinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren.

Ein gesundes Selbstwertgefühl beeinflusst nicht nur dein persönliches Wohlbefinden, sondern auch deine Beziehungen, deinen beruflichen Erfolg und deine Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Ein starkes Selbstwertgefühl gibt dir das Vertrauen, deinen Weg zu gehen und dich für das zu entscheiden, was für dich wichtig ist.

Wirkung

Warum Selbstwert wichtig ist:

Dein Selbstwertgefühl wirkt sich direkt auf dein Leben aus. Wenn du deinen eigenen Wert anerkennst, bist du besser in der Lage, Herausforderungen zu meistern, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren und dich in schwierigen Situationen abzugrenzen.

Ein stabiler Selbstwert schafft eine starke Basis für eine positive Lebensführung und hilft dir, dich selbst zu schützen, wenn du mit Rückschlägen oder Konflikten konfrontiert wirst.

KAPITEL 1:

Selbstwertprobleme erkennen

Symptome

Symptome von Selbstwertproblemen

Selbstwertprobleme manifestieren sich auf viele Arten und können deinen Alltag erheblich belasten. Zu den häufigsten Anzeichen gehören:

Ständige Selbstkritik:

Du bist oft mit dir selbst unzufrieden und hinterfragst deine Entscheidungen.

Vergleiche mit anderen:

Du misst deinen Wert an den Erfolgen anderer und fühlst dich oft unzulänglich.

Schwierigkeiten in Beziehungen:

Du setzt deine eigenen Bedürfnisse nicht durch, um Konflikte zu vermeiden, oder du glaubst, nicht wertvoll genug zu sein, um in gesunden Beziehungen zu stehen.

Perfektionismus:

Du setzt dir unrealistisch hohe Standards und kannst dich selbst nicht für kleine Fortschritte feiern.

KAPITEL 1:

Selbstwertprobleme erkennen

Selbstzweifel

Selbstwert und Selbstzweifel

Ein schwaches Selbstwertgefühl führt oft zu tiefen Selbstzweifeln. Du hast möglicherweise das Gefühl, dass du nie gut genug bist oder nie deinen eigenen Ansprüchen gerecht werden kannst. Diese Zweifel können sowohl in persönlichen als auch beruflichen Bereichen hindernisreich wirken und deine Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Ursachen

Ursachen von Selbstwertproblemen

Selbstwertprobleme entstehen häufig durch negative Erfahrungen in der Kindheit, übermäßige Kritik, Vernachlässigung oder traumatische Erlebnisse.

Auch belastende Erfahrungen im Erwachsenenalter, wie berufliche Misserfolge oder ungesunde Beziehungen, können das Selbstwertgefühl nachhaltig beeinträchtigen.

Selbstliebe

Selbstwert im Vergleich zu Selbstliebe

Es ist wichtig, zwischen Selbstwert und Selbstliebe zu unterscheiden.

Selbstwert basiert auf der Erkenntnis, dass du in deinem Sein wertvoll bist, unabhängig von äußeren Erfolgen oder Meinungen.

Selbstliebe hingegen ist die Fähigkeit, sich selbst mit Fürsorge und Mitgefühl zu begegnen.

Ein gesunder Selbstwert ist die Grundlage für echte Selbstliebe.

KAPITEL 2:

sofortige Strategien

In diesem Kapitel geht es um schnelle, direkt anwendbare Methoden, die dir helfen, dein Selbstwertgefühl von heute auf morgen zu verbessern.

Sofortige Strategien zur Selbstwertsteigerung

Diese Techniken sind einfach umzusetzen und können bereits heute eine spürbare Veränderung bewirken. Sie stammen aus etablierten therapeutischen Ansätzen wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der achtsamkeitsbasierten Therapie und der Selbstmitgefühlspraxis.

Bewusstheit Achtsamkeit

Bewusstheit und Achtsamkeit

Der erste Schritt zur Veränderung ist, dir deiner Gedanken bewusst zu werden. Oft laufen negative Überzeugungen über dich selbst unbewusst im Hintergrund ab und beeinflussen dein Selbstbild. Um diese Muster zu unterbrechen, kannst du dich auf Achtsamkeit und Selbstreflexion stützen:

KAPITEL 2:

I. Bewusstheit

reflect

Beobachte ohne zu bewerten:

Welche Gedanken kommen dir in schwierigen Momenten? Schreib sie auf, um ein klares Bild davon zu bekommen.

Nutze die Technik des „**Gedanken-Tagebuchs**“, wie sie in der **Kognitiven Verhaltenstherapie angewandt wird**, um wiederkehrende Muster zu erkennen.

S.T.O.P.

Schaffe Raum zwischen Gefühl und Reaktion:

Eine kurze Achtsamkeitsübung, wie bewusstes Atmen oder das Fokussieren auf den Moment, kann dir helfen, impulsive, selbstkritische Gedanken zu stoppen.

Techniken aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) wie die „**STOP-Methode**“ (**Stille, Tiefes Atmen, Optionen abwägen, Planen**) sind hier besonders hilfreich.

Je besser du verstehst, wie dein innerer Dialog funktioniert, desto leichter wird es, ihn bewusst zu beeinflussen und dich von negativen Gedankenschleifen zu lösen

KAPITEL 2:

2. Glaubenssätze

hinterfragen

lernen die negativen Glaubenssätze zu sehen und zu hinterfragen.

Negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich mache immer alles falsch“ schaden deinem Selbstwertgefühl.

Diese Überzeugungen stammen oft aus der Vergangenheit und werden selten überprüft. **Um sie aufzulösen, arbeite aktiv an der Umstrukturierung dieser Gedanken.**

Hinterfrage deine Gedanken:

Frag dich selbst: „Ist das wirklich wahr?“ oder „Welche Beweise sprechen dagegen?“

Diese Methode stammt aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, die sich darauf konzentriert, automatische Gedanken zu hinterfragen.

shift

Ersetze Negatives durch Realistisches:

Statt „Ich bin ein Versager“ könntest du sagen: „Ich habe einen Fehler gemacht, aber ich bin auf einem guten Weg, daraus zu lernen.“

Dieses Umdeuten stärkt deine Resilienz und hilft dir, einen ausgewogeneren Blick auf dich selbst zu entwickeln.



KAPITEL 2:

Glaubenssätze

beweise

Sammle Beweise für dein Können:

Beginne ein **Erfolgstagebuch**, in dem du kleine und große Erfolge notierst. Dies entspricht der Technik des „Erfolgssammelns“ aus der positiven Psychologie und ist eine bewährte Methode, um negative Glaubenssätze nachhaltig zu entkräften.

Die regelmäßige Praxis dieser Reflexionen ermöglicht es dir, destruktive Muster schrittweise durch stärkende Überzeugungen zu ersetzen.

KAPITEL 2:

3. innerer Dialog

Erfolg feiern und Selbstlob üben Ein häufiger Stolperstein bei Menschen mit niedrigem Selbstwert ist, dass sie ihre Erfolge nicht anerkennen. Auch kleine Fortschritte sind ein Grund, stolz auf sich zu sein. Feiere deine Erfolge, sei es ein kleiner Schritt zur Selbstverbesserung oder das Erreichen eines Ziels. Erkenne deine Leistungen an und gebe dir selbst das Lob, das du verdienst.

Selbst Mitgefühl

Spreche mit dir wie mit einem Freund:

Frage dich:

„Wie würde ich mit jemandem sprechen, den ich liebe?“

Diese Perspektivänderung, die aus der Compassion-Focused Therapy (CFT) stammt, hilft dir, mehr Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln.

Bestätigung

Wähle stärkende Affirmationen:

Sätze wie **„Ich bin genug“**, **„Ich verdiene es, glücklich zu sein“** oder **„Ich bin fähig, Herausforderungen zu meistern“** fördern ein positives Selbstbild.

Wiederhole sie täglich, besonders in stressigen Situationen. Diese Praxis stammt aus der positiven Psychologie und wird oft in der KVT eingesetzt.

KAPITEL 2:

innerer Dialog

Dankbarkeit

Übe Dankbarkeit für dich selbst: Nimm dir täglich einen Moment, um dir bewusst zu machen, was du an dir selbst schätzt - sei es dein Einsatz bei der Arbeit, deine Fürsorge für andere oder deine Fortschritte. Dankbarkeitsübungen sind nachweislich effektiv, um eine positivere Wahrnehmung deiner selbst zu stärken.

warum es funktioniert

Warum funktioniert Dankbarkeit so gut?

Dankbarkeit ist wirksam, weil sie nicht nur eine emotionale Praxis, sondern eine neurologisch tief verankerte Reaktion ist.

Sie verstärkt neuronale Netzwerke, die mit positiven Gefühlen, sozialem Verhalten und emotionaler Stabilität verbunden sind. Gleichzeitig wirkt sie als natürlicher Stressregulator und ermöglicht es, Herausforderungen mit einer positiveren Perspektive zu begegnen.

Dankbarkeit ist somit ein wirkungsvolles Werkzeug, um das emotionale Gleichgewicht zu verbessern und das Gehirn auf Positivität und Resilienz zu trainieren.

KAPITEL 3:

Langfristige Strategien

Praktische Methoden für langfristige Selbstwertsteigerung

Die nachhaltige Stärkung deines Selbstwertgefühls ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Es gibt keinen schnellen Weg, aber mit den richtigen Ansätzen kannst du nachhaltige Fortschritte machen.

In diesem Kapitel findest du konkrete Methoden, die dir helfen, dein Selbstwertgefühl Schritt für Schritt zu entwickeln – inspiriert von wirkungsvollen psychotherapeutischen Ansätzen wie der kognitiven Verhaltenstherapie (**KVT**), der Compassion-Focused Therapy (**CFT**) und der Dialektisch-Behavioralen Therapie (**DBT**).

I. Regulation

Gefühle regulieren: Strategien aus der DBT

Es ist nicht immer leicht, sich selbst wertzuschätzen, besonders in Momenten, in denen starke Emotionen im Weg stehen. Mit Techniken aus der DBT kannst du lernen, dich in schwierigen Situationen zu beruhigen:

KAPITEL 3:

I. Regulation

Selbst Akzeptanz

Selbstakzeptanz bedeutet, sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen zu akzeptieren – ohne sich für Fehler oder Unvollkommenheiten zu verurteilen.

Es geht darum, sich selbst als Ganzes zu sehen, ohne die Teile von uns abzulehnen, die wir als negativ empfinden. In der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) spricht man von „**Radikaler Akzeptanz**“, die uns dazu ermutigt, schwierige Gefühle und Situationen nicht zu bekämpfen, sondern sie anzunehmen.

Zum Beispiel:

„Es ist okay, dass ich gerade Zweifel habe. Ich darf trotzdem weitermachen.“

Diese Haltung fördert nicht nur inneren Frieden, sondern stärkt auch unser Selbstwertgefühl, indem wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen, anstatt uns zu kritisieren.

KAPITEL 3:

Selbstakzeptanz

warum es funktioniert?

Warum funktioniert Selbstakzeptanz? Sie ermöglicht es uns, in herausfordernden Momenten mit uns selbst in Frieden zu leben, statt in negativen Gedanken oder Selbstkritik zu verharren. Wenn wir unangenehme Gefühle akzeptieren, anstatt sie abzulehnen, schaffen wir Raum für Heilung und Wachstum. Psychologisch gesehen hilft uns Akzeptanz, den inneren Widerstand abzubauen, der oft zu Stress führt. Neurologisch betrachtet reduziert das Annehmen von Gefühlen die Aktivierung des Stresssystems, was zu mehr emotionaler Stabilität und weniger belastenden Reaktionen führt. Wir lernen, uns nicht mehr von unseren Gefühlen oder Herausforderungen definieren zu lassen, sondern mit mehr Ruhe und Mitgefühl durch unser Leben zu gehen.

KAPITEL 3:

Regulation

Beruhigung

Selbstberuhigung:

Erstelle einen persönlichen „**Notfallkoffer**“
mit Dingen, die dich entspannen,
wie Musik,
ein Lieblingsduft oder
Fotos,
Decke, Tee, Buch, Bad nehmen, die dir
guttun.

Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen:

Setze dir kleine Achtsamkeitsmomente im Alltag - sei es beim Kaffee am Morgen oder beim bewussten Atmen während eines stressigen Tages.

KAPITEL 3:

2. Selbst Mitgefühl

Kritiker neutralisieren

Selbstmitgefühl stärken: Ansätze aus der CFT

Selbstkritik ist oft der größte Feind eines gesunden Selbstwertgefühls. Die CFT hilft dir, diese innere Stimme in etwas Mitfühlendes zu verwandeln.

Mitgefühl üben:

Stelle dir vor, wie du einem guten Freund in einer schwierigen Situation Zuspruch gibst. Dann sprich mit dir selbst genauso: freundlich, ermutigend und wohlwollend.

Beruhigende Visualisierung:

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie eine wohlwollende Person – real oder imaginär – dir Unterstützung und Wärme gibt. Spüre, wie diese Vorstellung dein inneres Gleichgewicht stärkt.

Liebevolle Sätze:

Formuliere Affirmationen, die dir helfen, dir selbst mit mehr Nachsicht zu begegnen, wie: „Ich bin genug, so wie ich bin“ oder „Ich verdiene Freundlichkeit – auch von mir selbst.“

KAPITEL 3:

3. Denkmuster

neue Denkmuster

Neue Denkmuster etablieren: Techniken aus der KVT

Viele unserer Überzeugungen über uns selbst entstehen durch alte Denkmuster. Mit Übungen aus der KVT kannst du diese Muster bewusst verändern.

Gedanken hinterfragen:

Nimm negative Gedanken wie „Ich kann das nicht“ genauer unter die Lupe. Frage dich: „Ist das wirklich wahr?“ oder „Was spricht dagegen?“

Realistische Alternativen finden: Wenn du dich selbst kritisierst, finde eine konstruktive Alternative. Statt „Ich bin so schlecht darin“ könnte es heißen: „Ich mache Fortschritte und lerne dazu.“

Erfolge bewusst wahrnehmen:

Führe ein „**Erfolgstagebuch**“, in dem du jeden Tag kleine und große Erfolge notierst. Das stärkt deinen Fokus auf das Positive.

KAPITEL 3:

4. Grenzen und Selbstfürsorge

Bedürfnisse

Selbstfürsorge und Grenzen setzen

Ein gesunder Selbstwert wächst, **wenn du dir selbst erlaubst, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren.**

Selbstfürsorge-Rituale:

Plane feste Zeiten für dich ein, z. B. einen Spaziergang in der Natur, ein gutes Buch oder einen Abend mit einer entspannenden Aktivität.

Nein sagen lernen:

Übe, höflich und bestimmt Nein zu sagen, wenn du überfordert bist. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstrespekt.

Gesunde Grenzen setzen:

Überlege, in welchen Bereichen deines Lebens du dich oft überforderst, und formuliere klare Grenzen, die dich schützen.

KAPITEL 3:

5. Praxis täglich

action

Tägliche Praxis: Kleine Schritte, große Wirkung

Die besten Erkenntnisse nützen wenig, wenn sie nicht im Alltag gelebt werden. Regelmäßige Übung macht hier den Unterschied.

Morgen- und Abendreflexion:

Schreibe jeden Morgen eine positive Absicht für den Tag auf und reflektiere abends, was gut gelaufen ist.

Dankbarkeitstagebuch:

Notiere jeden Tag drei Dinge, für die du dankbar bist - das kann dein Lächeln heute Morgen oder ein gelöster Konflikt sein.

Langsame Veränderung:

Gib dir die Zeit, die du brauchst. Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen, sondern in kleinen, stetigen Schritten.

Conclusion

Dein Weg zu einem starken Selbstwert

Der Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl ist ein Prozess, der deine **aktive Teilnahme und Geduld** erfordert.

Nutze diese Ansätze, um **alte Muster zu hinterfragen, Selbstmitgefühl zu entwickeln** und dich selbst stärker zu schätzen.

Jeder kleine Schritt zählt – und mit der Zeit wirst du merken, wie du selbstbewusster, achtsamer und liebevoller mit dir selbst wirst.

KAPITEL 4

ergänzende Übungen

Krise

TIPPS - Techniken für Krisenbewältigung

Diese Technik hilft, emotionale Eskalationen zu regulieren, die oft mit negativem Selbstwertgefühl einhergehen:

Temperatur:

Kühles Wasser (z. B. auf Gesicht und Hände) hilft, den Körper zu beruhigen.

Intensive Bewegung:

Reduziert akuten Stress durch körperliche Aktivität.

Paced Breathing (gesteuerte Atmung):

Verlängere die **Ausatmung**, um den **Parasympathikus** zu aktivieren.

Progressive Muskelentspannung:

Spanne und entspanne gezielt Muskeln, um innere Anspannung zu lösen.

Kritiker

Entschärfung von Selbstkritik

Technik:

Schreibe häufig auftretende Selbstkritiken auf und formuliere diese in eine mitfühlende Botschaft um.

Ziel: Hilft, automatische negative Gedankenmuster zu durchbrechen und ersetzt diese mit unterstützenden Aussagen.

Kommunikation

Selbstmitgefühl durch Interpersonale Wirksamkeit

DBT-Techniken wie das **"DEAR MAN"-Schema** unterstützen dabei, **klare Grenzen zu setzen und gleichzeitig die Beziehung zu anderen zu wahren:**

Describe: Beschreibe dein Anliegen klar.

Express: Teile deine Gefühle sachlich mit.

Assert: Tritt für deine Bedürfnisse ein.

Reinforce: Verdeutliche die Vorteile einer Zusammenarbeit.

KAPITEL 3:

ergänzende Übungen

Gedanken

Gedankenprotokoll führen

Technik: Erstelle ein Protokoll deiner Gedanken, insbesondere in Situationen, in denen du dich selbst kritisierst. Teile das Protokoll in Spalten auf:

Situation: Was ist passiert?

Gedanke: Was hast du dir in dem Moment gedacht?

Gefühl: Wie hast du dich dabei gefühlt?

Ziel:

Die kognitive Umstrukturierung hilft, negative Denkmuster zu hinterfragen und durch positivere und realistischere Überzeugungen zu ersetzen.

reflect

ABC-Modell (Ellis)

Technik:

Analysiere Situationen nach dem Modell:

A (Activating Event): Was ist passiert?

B (Beliefs): Welche Überzeugung hast du über diese Situation?

C (Consequences): Welche Gefühle oder Handlungen resultieren daraus?

D (Dispute): Hinterfrage die Überzeugung - gibt es Beweise dafür, dass sie wahr ist?

Ziel:

Durch das systematische Überprüfen deiner Überzeugungen kannst du schädliche Denkmuster entkräften.

action

Verhaltensaktivierung

Technik:

Plane kleine, sinnvolle Aktivitäten, die dir Freude bereiten oder dir ein Gefühl von Kompetenz vermitteln.

Zum Beispiel:

Sport, kreative Hobbys, soziale Kontakte oder das Erreichen kleiner Ziele.

Ziel:

Aktivität durchbricht das Grübeln und gibt dir das Gefühl, dass du dein Leben aktiv gestalten kannst. Es stärkt die Verbindung zwischen Handlung und positiven Gefühlen.

Literatur

LEKTÜRE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG:

"The Self-Esteem Workbook" - Glenn R. Schiraldi

Ein therapeutisches Workbook, das mit wissenschaftlich fundierten Methoden und praktischen Übungen dabei hilft, das Selbstwertgefühl zu stärken und zu stabilisieren.

„Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard“ - Murray B. Stein

Ein tiefgehendes psychologisches Werk, das die Ursprünge von geringem Selbstwert analysiert und therapeutische Techniken zur Verbesserung des Selbstwertgefühls bietet.

„The Gifts of Imperfection“ - Brené Brown

Brené Brown, Expertin für Scham und Vulnerabilität, erklärt, wie man die eigenen Unsicherheiten annehmen und ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen kann.

„Das Selbstwertgefühl stärken“ - Michael Lukas Moeller

Dieses Buch bietet praxisorientierte Tipps und Übungen, die den Leser dabei unterstützen, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern und zu stabilisieren.

„Die 7 Wege zur Effektivität“ von Stephen R. Covey

Während dieses Buch in erster Linie berufliche und persönliche Effektivität thematisiert, ist es auch sehr hilfreich, um Selbstwertgefühl in Zusammenhang mit Zielsetzung und Prioritäten zu stärken.



ZITAT

“SELBSTWERT

entsteht nicht dadurch, dass man sich selbst etwas vormacht, sondern indem man die Wahrheit über sich selbst erkennt und sich mit ihr versöhnt.“

- Nathaniel Branden

Dieses Zitat verdeutlicht die Kernbotschaft vieler psychologischer Ansätze zur Selbstwertförderung:

Wahrer Selbstwert ist nicht von oberflächlichen Bestätigungen oder externen Bewertungen abhängig, sondern von der tiefen Akzeptanz und Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen. Branden, der als einer der Väter der modernen Selbstwertpsychologie gilt, fordert uns auf, uns selbst mit all unseren Facetten zu akzeptieren, statt uns in falschen oder idealisierten Vorstellungen zu verlieren.

Dies ist besonders relevant, wenn es darum geht, Blockaden wie Scham oder negative Glaubenssätze zu überwinden und den eigenen Wert auf eine gesunde und nachhaltige Weise zu steigern.

next step?

Dein nächster Schritt

Selbstwert ist ein fortlaufender Prozess – es geht nicht darum, sofort alles zu ändern, sondern vielmehr darum, jeden Tag kleine Schritte zu gehen. Du musst nicht perfekt sein, sondern bereit, an dir zu arbeiten und dir selbst mehr Wert zuzusprechen.

Es ist kein einfacher Weg, aber du hast die Möglichkeit, ihn zu gehen. Jeder kleine Fortschritt zählt, und du hast die Kraft, Veränderungen in deinem Leben zu bewirken. Du musst diesen Weg nicht allein gehen – aber der nächste Schritt liegt bei dir.

Was ist der erste Schritt, den du heute machen möchtest?

THANK YOU FOR
WORKING ON THIS WORKBOOK

abschließend

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.

Nutzen Sie die Ressourcen für Ihre persönliche Weiterentwicklung

Diese ausgewählten Quellen können Ihnen dabei helfen, ihr Selbstwert zu reflektieren, zu verstehen und gezielt daran zu arbeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie darüber hinaus Unterstützung benötigen, stehe ich gerne jederzeit zur Seite.

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

