



Selbstwert Booster | anerkennen, was ist.

Wahrer Selbstwert bedeutet nicht, durch die Gegend zu Rennen, ne große Klappe zu haben und allen zu erzählen, wie toll Du bist. Wahrer Selbstwert bedeutet, ganz ruhig durchs Leben zu gehen, und dabei gerade die Seiten, die Du nicht so an Dir magst, einfach mal mit reinzunehmen.

Mit reinnehmen heißt als erstes, mal „JA“ zu diesen Seiten von Dir zu sagen.

- Du bist nicht die Strukturierteste?
- Du hast immer noch Miese auf dem Konto, obwohl Du Dir die ganze Zeit den A... aufreißt?
- Du bist irgendwie frustriert und hast Dir ´ne Speckschicht angefuttert?
- Du hast Süchte und Abhängigkeiten, von denen Du nicht loskommst?
- Du hast das Gefühl, irgendwie festzustecken?
- Du langweilst Dich in einer Beziehung, die vor sich hindümpelt?
- Du hast Bedürfnisse, die Du nicht auszusprechen wagst?
- Du behandelst Dich und Deinen Körper nicht achtsam?
- In Konflikten hat Du Schiss für Dich einzustehen und Tacheles zu reden?

Erweitere diese Liste mit Deinen speziellen Themen

- ...
- ...
- ...

So lange wir unseren Facettenreichtum nicht wahrnehmen und „Ja“ zu all dem sagen, können uns andere Menschen immer wieder die „Knöpfe drücken“.

Wenn Du all das, was Du bislang abgelehnt hast, bejahst, dann kann ruhig jemand zu Dir sagen:

- „Du, ich hab das Gefühl, du hast Dein Leben nicht im Griff“, dann kannst Du ganz ruhig sagen: „stimmt!“
- Oder wenn jemand sagt: „Du, ich hab das Gefühl Du hängst gerade fest“, dann sagst Du einfach „stimmt!“
- Wenn jemand sagt „Du hast aber ganzschön zugenommen“, dann sagst Du „stimmt!“
- Wenn jemand sagt, „Also in Deine Ehe läufsts aber auch nicht gerade rund“, dann sagst Du „Ja, das hast Du gut beobachtet“
- Wenn jemand sagt: „Also als bewusste Frau solltest Du besser mit dem Rauchen aufhören“ sagst Du „Ja, da hast Du Recht“

Das ist wahrer Selbstwert!

All diese Sätze der anderen haben absolutes Knöpfchendrucker-Potenzial. Normalerweise regen wir uns auf oder sind still, trotzig, und beleidigt. Manchmal versuchen wir uns zu rechtfertigen oder zu argumentieren, finden tausend Erklärungen, warum es gerade so ist.

Wahrer Selbstwert ist, Dir davon nicht die Knöpfe drücken zu lassen, weil Du einfach weißt, dass all diese Facetten auch zu Dir gehören.

Schau, wenn Du immer und **permanent gut** sein willst, hast Du immer diese innere Kritikerin auf der Schulter sitzen, die pausenlos ihren Senf dazugibt.

Bitte wisse! **Ganz Sein** beinhaltet alles! Auch die dunklen Farben, auch die schrillen Farben und wenn Du diese Farben die ganze Zeit unterdrückst, bist Du nicht ganz!

Deswegen lade ich Dich ein, **in den Tagen vor unserer Challenge** einmal Deinem Selbstbild so richtig auf den Zahn zu fühlen, indem Du Dir heute schon folgende drei Fragen beantwortest:

1. Was sind die NICHT GENUGs in Deinem Leben? (nicht schön genug, nicht schlank genug, nicht schlau genug, nicht ausgebildet genug, nicht erfolgreich genug, nicht klar genug, nicht ordentlich genug, nicht bewusst genug, nicht geliebt genug, nicht reich genug...)

2. Was wäre anders in Deinem Leben, wenn es diese NICHT GENUGs nicht gäbe?

3. Wobei helfen Dir diese NICHT GENUGs?

Vielleicht merkst Du schon...spätestens ab Frage 3 wird's richtig interessant und daher knüpfen wir genau da in der **kostenfreien Selbstwert Challenge** an.

Und Du bist dabei! Ich freu mich auf Dich.

Von ganzem Herzen,

Ariane

Zusatzaufgabe | Magic Play | Dein Wert in Zahlen

Wieviel bist Du wert?

Natürlich geht es nicht darum, unser **Sein** in Geld aufzuwiegen. Allerdings ist Geld ein guter Pegel, um einen Wert festzulegen.

- Wenn Du eine Arbeit hast, ist es wichtig, dass Du angemessen dafür bezahlt wirst, sonst wirst Du irgendwann unzufrieden.
- Ein Brot aus der Schnellbäckerei kostet rund 2,50 Euro, ein Brot das in Handarbeit und mit persönlichem Einsatz des Bäcker/der Bäckerin liebevoll gebacken wurde, kostet in der Regel mindestens das Dreifache. Es hat mehr Wert.

Ich lade Dich ein, im Vorfeld zu unserer Selbstwert-Challenge die folgenden Fragen zu untersuchen (bitte gehe es spielerisch an und bleibe ganz locker dabei!):

Liste untereinander alles auf, was Dich ausmacht und schreibe daneben, wie viel dies Deiner Meinung nach wert ist.

- Körperteile € _____
- Augen € _____
- Ohren € _____
- Gehirn € _____
- Dein Wissen € _____
- Deine besten Eigenschaften € _____
- Deine Lebenserfahrungen € _____
- Deine Leistungen € _____

Rechne dann die Summe zusammen.

Dein Gesamtwert: € _____

Jetzt, wo Du Deinen Wert berechnet hast, überprüfe, ob Du diesen Wert auch spüren kannst und ob Du Dich selbst auch Deinem Wert entsprechend behandelst, bzw. an welchen Stellen nicht.

Hier kann ich meinen Wert spüren und zeige es mir auch durch Handlungen:

Hier ist noch „Luft nach oben“