

# Wörterbuch

## Positive Psychologie - Basic 1 - Selbstwertgefühl

Ein starkes Selbst für ein  
erfolgreiches und zufriedenes Leben

[www.coaching-Leinhofer.de](http://www.coaching-Leinhofer.de)



# HALLO, ICH BIN MARIA-LUCIA LEINHOFER!

Ich freue mich, dass Sie sich dazu entschlossen haben, sich mit dem Thema Selbstwertgefühl zu befassen.

Ein gutes Selbstwertgefühl gilt in unserem Schwerpunktgebiet der positiven Psychologie und Glücksforschung als wichtiges Kriterium für ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben und für das eigene Glücksempfinden. Um unsere Möglichkeiten und unser Potential optimal zu verwirklichen, müssen wir uns selbst vertrauen, und wir müssen stolz auf uns sein können.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Workbook ein paar hilfreiche Impulse geben zu können.

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne unter [info@coaching-leinhofer.de](mailto:info@coaching-leinhofer.de) zur Verfügung.

*Maria Lucia Leinhofer*

# WIR SIND DEINE TRAINER



DR. GERHARD LEINHOFER

Diplompsychologe mit langjähriger  
Erfahrung im Bereich  
Persönlichkeitsentwicklung

MARIA-LUCIA LEINHOFER

Zertifizierte Personal Coachin und  
Expertin im Bereich positiver  
Psychologie

## UNSER VERSPRECHEN AN SIE

*Ziel dieses Workbooks ist es, ihnen einige Informationen, Impulse und Übungen mit auf den Weg zu geben, um ihnen das Thema bewusster zu machen und ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion zu stärken. Wenn Sie die Übungen mitmachen, kann ihnen das helfen, in eine Aufwärtsspirale zu kommen und resistenter gegen Krisen und Rückschläge zu werden. Der Kurs Selbstwert I ist ein Grundkurs in unserem Themenkomplex der Positiven Psychologie. Den dazugehörigen Filmvortrag können Sie auf unserer Website [www.coaching-leinhofer.de](http://www.coaching-leinhofer.de) beziehen. Sie erhalten dieses als Bezieher dieses Workbooks vergünstigt. Informationen hierzu finden Sie am Ende dieses Workbooks. Ich wünsche Ihnen nun, viele interessante Denkanstöße und neue Impulse und - falls es für Sie bereits Bekanntest ist, dass Sie es weiter verinnerlichen. Jede Wiederholung hierzu ist hilfreich. Viel Freude damit!*

01

## Einführung

Selbstwirksamkeit und Selbstachtung

02

## Achtsamkeit und bewusstes Leben

Wie das Bewusstsein sich selbst gegenüber  
Auswirkung auf unser Selbstwertgefühl hat

03

## Reiz-Reaktion- Muster

Wechselwirkung zwischen Emotionen,  
Gedanken und Verhalten auf das  
Selbstwertgefühl

04

## Kommunikation und Beziehungen

Positive Kommunikation und gute Beziehungen  
stärken unser Selbstwertgefühl

05

## Abschluss

Unser Geschenk an Sie

A  
a  
e  
n  
o  
r  
s

# KAPITEL EINS

*Selbstwirksamkeit &  
Selbstachtung*



# EINFÜHRUNG

Das Selbstwertgefühl zu stärken, ist Übungssache. Wenn wir auf dem Weg zu einem stärkeren Selbstwertgefühl auch mal Rückschläge in Kauf nehmen müssen – zum Beispiel einmal doch nicht so selbstsicher und souverän aufgetreten sind, wie wir es eigentlich schon von uns erwartet hätten – zeigt sich wiederum unsere Fähigkeit zur Selbstannahme. Wie gehen wir dann mit uns um? Kritisierend oder wohlwollend? Jeder ist sicher lieber von Menschen umgeben, die wertschätzend, großzügig in ihrem Urteil und vergebend sind. So sollten wir uns dann natürlich auch uns selbst gegenüber verhalten.

Um das Selbstwertgefühl zu stärken, ist es notwendig, sich manchmal auch Unangenehmen zu stellen. Vor allem Emotionen, die wir als negativ oder unerwünscht beurteilen und die wir oft an Geschehnisse aus der Vergangenheit gekoppelt haben. Es ist menschlich, dem lieber auszuweichen. Dies verhindert aber manchmal die eigene Entwicklung. Ihm sollte kein höherer Stellenwert eingeräumt werden als unserer Selbstachtung.

Der Aufbau eines guten Selbstwertgefühls ist ein Prozess, der Durchhaltevermögen und Mut benötigt. Wir unterstützen Sie auch in einem persönlichen Gespräch gerne dabei.

# EINFÜHRUNG

Was macht ein gutes Selbstwertgefühl eigentlich aus?

Wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat, fühlt sich den Herausforderungen des Lebens in der Regel gewachsen und glaubt daran, es wert zu sein und es verdient zu haben, glücklich zu sein.

Ein hohes Selbstwertgefühl zu haben, ist gleichbedeutend mit dem sicheren Gefühl, im Einklang mit dem Leben zu sein und in dieses Leben zu passen.

Wann zeigt sich das Maß unseres Selbstwertes?

Eine Herausforderung kann es zum Beispiel sein, wenn wir eine Entscheidung treffen sollen. Das kann sich um eine lebensverändernde Entscheidungen handeln, wie z.B. die einer Studien- oder Berufswahl, der Annahme eines Arbeitsplatzes oder die Beendigung einer Beziehung usw. Es kann sich aber auch um kleine, alltägliche Entscheidungen handeln, wie zum Beispiel: Esse ich heute zu Mittag etwas Gesundes? Mache ich heute Sport? Treffe ich mich mit einem Freund?

In der Summe können auch solche Entscheidungen unser Leben und unser Selbstwertgefühl beeinflussen.

# EINFÜHRUNG

Denn immer dann, wenn Entscheidungen getroffen werden müssen, ist unser Selbstwertgefühl im Spiel. Die Art und Schnelligkeit, wie wir entscheiden, wird vom Maß unseres Selbstwertgefühls bedingt und die Wirkung unsere Entscheidungen hat wiederum Auswirkung auf unser Selbstwertgefühl. Es gibt hier also einen Rückkopplungseffekt. Und das gilt sogar auch dann, wenn wir einer Entscheidung ausweichen.

Es gibt also einen wechselseitigen Effekt von Ursache und Wirkung, den man sich hierbei zu Nutze machen kann. Wir haben es mit einem Rückkoppelungskreislauf zwischen unserem Handeln in der Welt und unserem Selbstwertgefühl zu tun: Jedes Mal, wenn wir handeln, vor einer Herausforderung stehen, eine Entscheidung treffen oder ihr ausweichen, ist unser Selbstwertgefühl mit im Spiel, das wir entsprechend positiv oder negativ beeinflussen können.

Das Niveau unseres Selbstwertgefühls hat Einfluss darauf, wie wir handeln. Fühlen wir uns selbst-wirksam und voller Selbstachtung beflügelt uns das und dies hat eine positive Wirkung auf unser Handeln. Und wie wir handeln, hat wiederum Einfluss auf unser Selbstwertgefühl.

Also die Dinge, die das Selbstwertgefühl erzeugen, sind gleichzeitig auch ein natürlicher Ausdruck und eine natürliche Konsequenz des Selbstwertgefühls.



# EINFÜHRUNG

Die zwei großen Bereiche, in denen das Selbstwertgefühl eingeteilt werden kann ist die Selbstwirksamkeit und die Selbstachtung.

Selbstwirksamkeit bedeutet, sich seiner Fähigkeiten bewusst zu sein und das Bewusstsein dafür zu haben, welche Ziele oder Projekte für einen selbst stimmig sind und wie sie zu erreichen sind.

Selbstachtung beinhaltet das Bewusstsein, dass man es wert ist, glücklich zu sein und geliebt zu werden.

Das Selbstwertgefühl hat also viel mit unseren Gefühlen und unserem Bewusstsein zu tun – insgesamt vor allem mit dem Bild, das wir von uns selbst haben.

# EINFÜHRUNG

## Selbstwirksamkeit

"Ich kann es , ich will es, ich schaffe es!"

Vertrauen in unsere Wirksamkeit zu haben heißt, dass wir Vertrauen in unsere Fähigkeit haben, das zu lernen, was wir lernen müssen, und das zu tun, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen – soweit der Erfolg in unserer Macht steht.

Wir sind Selbstwirksam, wenn wir:

- uns in einem grundlegenden Sinne stark und kompetent fühlen.
- imstande sind, ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen.

Dabei sind selbstverständlich selbst gesetzte Ziele, die unseren eigenen Interessen und Fähigkeiten entsprechen sehr viel motivierender, als Ziele zu erreichen, die andere von uns erwarten. Wer will schon in einem Bereich kompetent sein, der einen gar nicht oder nicht mehr interessiert. Einen positiven Effekt auf unser Selbstwertgefühl hat es dagegen, wenn wir miterleben, wie unsere Bemühungen Früchte tragen und wir in einem Bereich, der uns gefällt immer besser werden.

Selbstwirksamkeit erzeugt das Gefühl, dass man die Kontrolle über sein eigenes Leben hat – und dass man nicht passiver Zuschauer und ein Opfer der Ereignisse ist. Es geht hierbei auch um die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Umgang mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Herausforderungen. Also um die Fähigkeit, nach einer schmerzlichen Erfahrung wieder auf die Beine zu kommen und sich davon zu erholen. Im Gegensatz zu einer passiven Hingabe an den Schmerz.

# EINFÜHRUNG

## Zielgerichtet leben

Zu einem Selbstwirksamen Leben gehört auch die Fähigkeit sich die richtigen Ziele zu setzen. Also solche, die den eigenen Fähigkeiten und Stärken entsprechen.

Zielgerichtet leben heißt unter anderem produktiv leben, was wiederum die Voraussetzung ist, um lebensstüchtig zu sein.

Unsere Ziele sagen viel über unser Selbstbild und unsere Visionen und darüber aus, was wir für uns möglich und angemessen halten.

**Folgende Kernpunkte gehören zu einem zielgerichteten Leben:**

1. Bewusst die Verantwortung für die Formulierung der eigenen Ziele und Absichten zu übernehmen.
2. Sich zu bemühen zu erkennen, was im Einzelnen getan werden muss, um die eigenen Ziele zu erreichen.
3. Das eigene Verhalten zu beobachten, um zu erkennen, ob es sie Einklang mit den eigenen Zielsetzungen ist.
4. Auf die Ergebnisse des eigenen Handelns zu achten, um zu erkennen, ob sie dahinführen, wo wir hinmöchten.

# EINFÜHRUNG

## Selbstachtung

"Ich achte mich und habe es verdient, glücklich zu sein!"

Selbstachtung bedeutet, dass

- ich mich wohlfühle, wenn ich in angemessener Weise meine Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse geltend mache und
- beinhaltet das Gefühl, dass ich von Geburt an ein natürliches Recht auf Freude und Erfüllung habe.
- es bedeutet die Erfahrung von Würde und persönlichem Wert.
- Es geht hier auch darum nach unseren Visionen und Werten zu leben. Also darum, authentisch und integer zu leben.

Zur Selbstachtung gehört die Erwartung, dass Freundschaft, Liebe und Glück – als Ergebnis dessen, wer ich bin und was ich tue – etwas Natürliches und Selbstverständliches sind.

# EINFÜHRUNG

## Selbstachtung

Selbstachtung hat nichts mit der Vorstellung zu tun, perfekt oder anderen überlegen zu sein. Sie ist weder vergleichend noch konkurrenzorientiert.

Sie ist die Überzeugung, dass, wir gut sind und einen Wert haben und den Respekt anderer verdienen. Und sie ist die Überzeugung, dass unser Glück und unsere persönliche Erfüllung wichtig genug sind, um dafür zu arbeiten.

Selbstachtung ermöglicht ein wohlwollendes Gemeinschaftsgefühl mit Anderen, in einer von Unabhängigkeit und gegenseitiger Achtung getragenen Gemeinschaft.

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

1. VON EINER SKALA VON 1 BIS 10 - WIE BEWERTEST DU DEINE  
SELBSTWIRKSAMKEIT?

---

*Antwort*

Q

2. VON EINER SKALA VON 1 BIS 10 - WIE BEWERTEST DU DEINE  
SELBSTACHTUNG?

---

*Antwort*

KAPITEL

ZWEI

*Achtsamkeit und*

*bewusstes Leben*



# BEWUSST LEBEN

Einen großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl hat unser emotionaler Antrieb: also unsere Emotionen. Die zwei gegensätzlichsten Pole sind dabei Angst - Liebe. Bewusst leben, heißt also auch, uns den eigenen Schmerzen und Ängsten zu stellen.

Angst kann sich zeigen durch Selbstzweifel, Versagensangst, Angst vor anderen zu reden etc. Unter Angst machen wir uns Sorgen, vermeiden es Dinge zu tun, die anstehen, weichen Entscheidungen aus und sind eher dabei, uns zu rechtfertigen als zu unseren Bedürfnissen und Werten zu stehen.

Es geht darum, die Realität zu akzeptieren wie sie ist. Es muss uns nicht alles gefallen, aber wir müssen sehen, was ist. Ganz bei uns sein zu können und uns mit uns wohlfühlen, setzt voraus, dass wir ehrlich zu uns sind.

Das Gegenteil von bewusstem Leben ist Selbstentfremdung.



# BEWUSST LEBEN

Liebe kann sich ausdrücken durch Zuversicht, Optimismus und Freude. Ist das unser Motor haben wir mehr Lebensfreude, Spaß an dem was wir tun, sind motivierter, kreativer und inspirierter und haben dadurch mehr Erfolg.

Es kommt dann zu einer Aufwärtsspirale, bei der wir immer mehr den Wunsch verspüren unsere Fähigkeiten, Stärken und unsere gesamte Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen und unsere Vision von einem glücklichen Leben zu finden und zu leben.

Wir brauchen niemanden unseren Wert zu beweisen. Wenn es mein Ziel ist zu beweisen, dass ich „genug“ bin, so ist dies ein Dauerprojekt, bei dem die Rechnung nie aufgeht. Wir brauchen es nicht anderen Recht machen. Wenn wir auf Ablehnung oder Kritik stoßen, so liegt es an uns, wie wir damit umgehen. Auf unseren Selbstwert als solchen, hat die Meinung anderer keinen Einfluss.

Idealerweise lassen wir uns im Grundsatz von dem Motiv der Zuversicht leiten – und diese kommt in der Liebe zum Selbst und in der Liebe zum Leben zum Ausdruck.

# BEWUSST LEBEN

Auch das Bewusstsein über die eigenen Stärken und Werte ist notwendig für ein stabiles Selbstwertgefühl.

Das heißt:

- dass es mir wichtig ist, eine Bewusstheit von den Werten zu haben, die mich bewegen und von denen ich mich leiten lasse – und ebenso von ihren Wurzeln. So dass ich nicht von Werten beherrscht werde, die ich unkritisch von anderen übernommen habe.
- wahrzunehmen, ob die Stimme in meinem Kopf mich runterzieht oder positiv stimmt - und wahrnehmen, ob die Stimme in meinem Kopf wirklich meine eigene ist, oder ob sie jemand anderem gehört (– vielleicht meiner Mutter).

Das ständige Streben nach Bewusstseinerweiterung entspricht der Entschlossenheit zu lernen und zu wachsen.

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

1. WAS BEDEUTET „BEWUSST LEBEN“ FÜR SIE?

---

*Antwort*

Q

2. WAS KÖNNTE SICH VERÄNDERN, WENN SIE HEUTE BEWUSSTER  
DARAUF ACHTEN, WIE SIE MIT ANDEREN MENSCHEN UMGEHEN?

---

*Antwort*

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

3. WO STEHEN SIE DERZEIT GENAU MIT IHREN ZIELEN UND PLÄNEN - BERUFLICHER UND PRIVATER ART ? SIND SIE HEUTE IHREN ZIELEN NÄHER ALS VOR EINEM MONAT ODER EINEM JAHR? SIND SIE NOCH AUF DER RICHTIGEN SPUR?

---

*Antwort*

Q

4. WAS TUN SIE KONKRET, UM SICH IHRE WÜNSCHE ZU ERFÜLLEN? BRINGEN SIE IHREN VORHABEN DAS NÖTIGE MASS AN BEWUSSTSEIN ENTGEGEN?

---

*Antwort*

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

5. WIE BEHARRLICH SIND SIE BEI DER VERFOLGUNG IHRER ZIELE –  
GERADE DANN, WENN SIE AUF SCHWIERIGKEITEN STOSSEN?

---

*Antwort*

Q

6. SIND SIE FÄHIG, EIGENE FEHLER ZUZUGEBEN UND SOLCHE BEI  
ANDEREN ZU TOLERIEREN?

---

*Antwort*

KAPITEL

DREI

*Reiz-Reaktion-Muster*



„ZWISCHEN REIZ  
UND REAKTION  
LIEGT EIN RAUM.  
IN DIESEM RAUM  
LIEGT UNSERE  
MACHT ZUR WAHL  
UNSERER  
REAKTION.  
IN UNSERER  
REAKTION LIEGEN  
UNSERE  
ENTWICKLUNG  
UND UNSERE  
FREIHEIT.“

Viktor E. Frankl

# REIZ-REAKTION-MUSTER

## 03

Unser Verhalten wird gesteuert von unseren Emotionen und diese wiederum von dem was diese Emotionen auslöst. Letzteres hängt wiederum davon ab, was wir wahrgenommen haben.

Was ich wahrnehme, wie ich das Wahrgenommene interpretiere, und was ich in diesem Zusammenhang fühle, sind drei völlig verschiedene Fragen.

Wichtig ist es daher, gezielt zu Unterscheiden zwischen

- Tatsachen
- Interpretationen und
- Emotionen zu unterscheiden

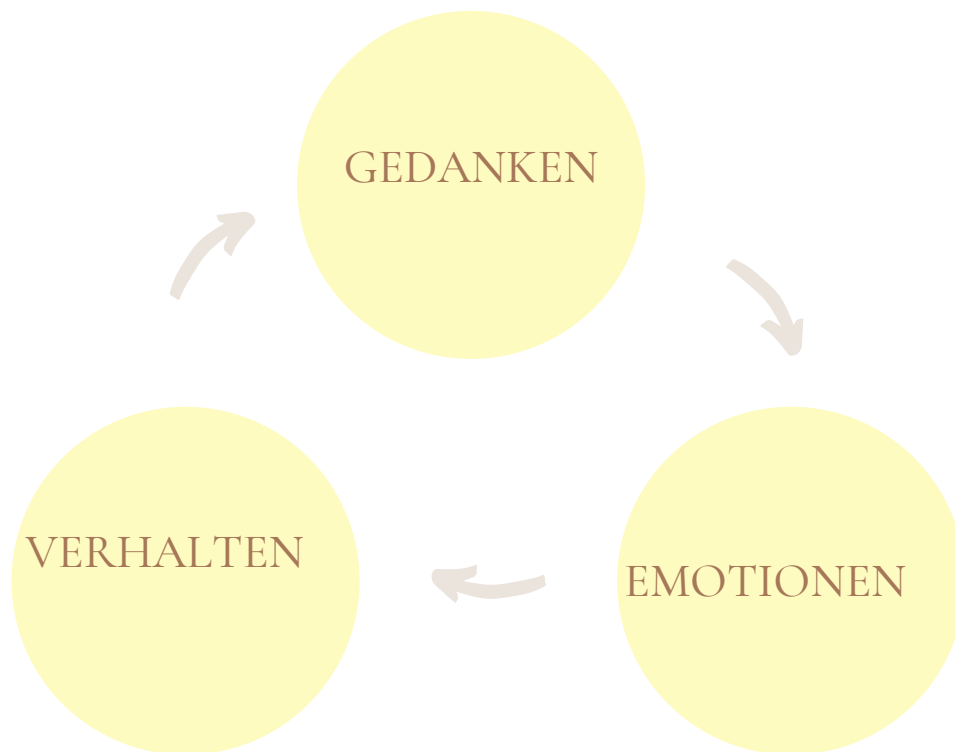
Meine Emotionen bei einer Begegnung mit anderen wahrzunehmen ist wichtig. Denn nur so kann ich meine Handlungen und Reaktionen besser verstehen. Und dann auch eigene Verhaltensmuster wahrzunehmen, die nicht nützlich sind.

Nur wenn ich mir bewusst bin, wie ich mich fühle – u.a., wenn ich mich „getriggert“ fühle und wie ich mich verhalten, anstatt nur unbewusst zu reagieren, kann ich wissen, welche Handlungen zu den gewünschten Ergebnissen führen und welche nicht. Und um zu erkennen, welche Muster wir ändern sollten.



## REIZ-REAKTION-MUSTER

Die Realität zu respektieren, wie sie ist, in eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes Selbstwertgefühl. Dazu gehört die Realität unserer inneren Welt (Bedürfnisse, Wünsche, Emotionen) wie auch der äußeren Welt.



Gefühle, Gedanken und Verhalten beeinflussen sich jeweils gegenseitig. Oft reagieren wir eher unbewusst und automatisch auf sogenannte "Trigger", also Impulse von außen oder innen, die bereits vorhandene Reaktionsketten in Gang setzten.

Zum Beispiel, kann das Parfüm einer fremden Person, Sie an eine Person aus dem Bekanntenkreis erinnern. Je nach dem ob Sie diesen Bekannten mochten oder auch nicht, bringen Sie möglicherweise unbewusst die selbe Sympathie oder Antipathie auch der fremde Person entgegen.

# 03 SELBSTANNAHME

Voraussetzung für eine Verhaltensänderung hin zu einem besseren Selbstwertgefühl ist es, uns zunächst unserer Emotionen und Gedanken bewusst zu sein und diese im nächsten Schritt, auch anzunehmen. Selbst dann, wenn sie dem eigenen, gewünschten Selbstbild nicht entsprechen.

Können Sie sich annehmen - auch mit Ihren Konflikten, Schmerz, Ängsten und unerfüllten Wünschen?

Wir müssen uns aktiv mit uns auseinandersetzen. Anders kann sich nichts ändern. Sobald Sie sich wirklich selbst annehmen, respektieren Sie die Wirklichkeit und finden zu einem harmonischen Verhältnis zu sich selbst. Sie wachsen in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer Selbstachtung und sind motivierter, die Dinge zu verändern, die ihnen nicht gefallen – soweit es in ihrer Macht steht.

Und was die Dinge angeht, die wir nicht ändern können gilt: Wenn wir sie akzeptieren, gewinnen wir an Gelassenheit und Stärke; wenn wir sie nicht wahr haben wollen oder in Selbstmitleid versinken, schwächen wir uns nur selbst damit.

Selbstannahme bedeutet nicht, dass wir alles an uns gutheißen müssen. Selbstannahme führt nicht dazu, dass wir nicht auch noch Anteile an uns ändern oder verbessern könnten. Die Motivation hierzu kommt sogar vor allem durch Selbstannahme.

# SELBSTANNAHME

Selbstannahme hat nach Nathaniel Branden 3 Bedeutungsebenen:

1. Den eigenen Wert schätzen und sich seinem Selbst verpflichtet fühlen.

Affirmation: „Ich beschließe, mich selbst wertzuschätzen, mich selbst mit Respekt zu behandeln und für mein Existenzrecht einzutreten.“ Dies ist die Stimme der Lebenskraft und eines gesunden, natürlichen Egoismus.

1. Die Realität der eigenen Erfahrung zu akzeptieren und die eigenen Gefühle wahrzunehmen.

Also die Bereitschaft zeigen, die eigenen Emotionen und Verhaltensweisen als eigenen Ausdruck wahrzunehmen, selbst wenn man sie nicht gutheißen kann. Dies hat eine direkte heilende Kraft. Durch Leugnung und Selbstbetrug dagegen schwächt man sich selbst.

1. Mitgefühl, sich selbst gegenüber.

Scham, Selbstvorwürfe und Bedauern kennt jeder. Es geht hier nicht um Ausflüchte oder darum, etwas zu leugnen oder zu rationalisieren, sondern sich mitfühlend mit den Hintergründen zu befassen. Es geht hier um ein wohlwollendes, freundschaftliches Verhalten sich selbst gegenüber.

# 03 ÜBUNG

Können Sie sich annehmen, - auch mit Ihrem Körper, so wie er jetzt ist?

Wenn ja, ist das eine gute Basis für ein starkes Selbstwertgefühl.

Wenn nein: das kann man verändern.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und nehmen Sie einfach wahr, was Sie fühlen, wenn Sie Ihr Spiegelbild ansehen. Achten Sie dabei nicht auf Kleidung, Frisur etc., sondern auf Ihre Empfindungen beim Betrachten.

Machen Sie sich Komplimente und sollte sich Ihre Aufmerksamkeit auf angebliche Fehler oder Unzulänglichkeiten richten, kommentieren Sie diese mit:  
„es ist, wie es ist und ich liebe mich trotzdem!“  
(oder etwas Ähnlichem, das Ihnen mehr entspricht).

# KAPITEL VIER

*Kommunikation und  
Beziehungen*



„ZU JEDER GUTEN  
KOMMUNIKATION  
GEHÖRT DAS  
WOHLWOLLEN DES  
ANDEREN.“

Max Frisch

# BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

Zur Wirksamkeit im mitmenschlichen Bereich gehört auch das Gefühl der Beziehungs-Kompetenz.

Meine Beziehungen zu anderen sind in der Regel ein Spiegel meiner Beziehung zu mir selbst. Wobei es hier um Beziehungen geht, nicht um unerfreuliche Begegnungen.

Ob beruflich oder privat – in der Lage zu sein, beiderseits guter Beziehungen aufzubauen, die beiderseits – von mir und der anderen Partei – als positiv empfunden werden, stärkt das eigene Gefühl von Selbstwirksamkeit und damit von Selbstwertgefühl.

Je höher unser Selbstwertgefühl ist, desto eher wollen wir uns auf gesunde, von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung getragene Beziehungen einlassen – und nicht auf toxische. Nach dem Motto „Gleiches zieht Gleiches an“, ändern sich unsere Beziehungen mit dem Maß unseres Selbstwertgefühls.

# BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

Mit einem geringen Selbstwertgefühl geht man an Begegnungen oft mit der Erwartungshaltung heran, dass wir auf Ablehnung stoßen, gedemütigt, verraten oder betrogen werden.

Dagegen behandeln wir andere eher mit Respekt, Wertschätzung und Fairness, wenn wir auch uns so behandeln und von unserem Wert überzeugt sind.

Ebenso wie Wohlwollen und Kooperationsbereitschaft sind auch Empathie und Mitgefühl wesentlich eher bei Personen mit einem hohen Selbstwertgefühl anzutreffen.



# BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

Werte und Persönliche Integrität  
– nach den eigenen Werten leben

Integrität ist die Integration von unseren Idealen, Überzeugungen, Maßstäben, Einstellungen – und unseres Verhalten. Wenn unser Verhalten mit unseren Wertvorstellungen übereinstimmt, wenn unsere Ideale in Einklang mit unserem Handeln sind, dann haben wir Integrität.

Wir brauchen Verhaltensprinzipien – moralische Überzeugungen, was angemessen ist und was nicht und Werturteile, was richtig und was falsch ist.

Integrität heißt Übereinstimmung von Worten und Verhalten – soweit es in unserer Macht steht. Wir vertrauen anderen, bei denen beides übereinstimmt.

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

1. ÜBERNEHMEN SIE VERANTWORTUNG WELCHE BEKANNTE ODER FREUNDE SIE SICH ZUR GESELLSCHAFT AUSSUCHEN?

---

*Antwort*

Q

2. WIE GEHEN SIE MIT KONFLIKTEN UM?

---

*Antwort*

# ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Q

3. WAS WÜRDEN SIE ÄNDERN, WENN SIE SICH IN DIE PFLICHT NEHMEN, FAIR UND WOHLWOHLLEND MIT ANDEREN UMZUGEHEN?

---

*Antwort*

Q

4. WAS, WENN SIE ES LERNEN, SICH IN ALLEM WAS SIND SIND , ZU AKZEPTIEREN. ?

---

*Antwort*

KAPITEL

Fünf

*Tipps, Meditation & unser*

*Geschenk*



# 05 ABSCHLIESSENDE TIPPS

- Befassen Sie sich mal mit "gewaltfreier Kommunikation" von Marshall Rosenberg
- Nutzen Sie Affirmationen - schreiben Sie sich die für sie passenden Glaubenssätze auf, die sie stärken und nehmen sie diese auf. So können sie diese jederzeit anhören. Alternativ schreiben sie sich diese täglich über einen Zeitraum von mindestens 3 Wochen auf.
- schreiben Sie ein Dankbarkeitstagebuch: täglich abends 3 Momente, für die sie dankbar waren.
- Bedanken Sie sich bei Menschen, die sie unterstützen.
- Seien Sie freundlich, hilfsbereit und wohlwollend leben Sie nach dem Motto "täglich eine gute Tat"
- Seien Sie gut zu sich. Schreiben Sie ein Liste mit den Dingen auf, mit denen sie sich täglich eine Freude machen können.
- Verbringen Sie viel Zeit mit den Menschen, die Sie mögen und den Hobbys, die Ihnen Freude machen.
- Genießen Sie jeden schönen Moment bewusst.

# 05 MEDITATION

Nehmen Sie ihre Atemzüge wahr - legen Sie dazu bei Bedarf eine Hand auf ihre Bauchdecke und erspüren sie das heben und senken als Ein- und Ausatmung.

Konzentrieren sie sich ausschließlich auf die Atmung für 10 Atemzüge.

Dann nehmen sie wahr: Wie fühlt sich jetzt ihr Körper an? Um welche Themen kreisen derzeit ihre Gedanken? Welche Emotionen sind gegenwärtig im Vordergrund? - nehmen Sie nur bewusst wahr, ohne zu interpretieren oder zu rechtfertigen. Alles darf sein, wie es ist.

Auch wenn Tränen kommen oder Wut und Sorgen aufsteigen. Es sind letztendlich nur Emotionen. Sie sind derjenige, der nur beobachtet.

Ich hoffe, Sie konnten einige hilfreiche Impulse für sich nutzen.  
Letztendlich geht es darum, Liebe für das eigene Leben zu empfinden – und aus dieser die Kraft zu einer positiven Veränderung zu schöpfen.

Wenn Ihnen unser Workbook gefallen hat, oder Sie Anregungen für uns haben, hinterlassen Sie uns doch bitte einen Kommentar auf [info@coaching-leinhofer.de](mailto:info@coaching-leinhofer.de)

Zu diesem Thema haben wir gemeinsam einen online Kurs entwickelt. Für die Leser unseres Workbooks gibt es den Kurs statt für 29,00 Euro für nur *19,00 Euro*. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter oben genannter Adresse mit dem Kennwort:  
**Selbstwertgefühl2021.**

Herzliche Grüße und bis bald,

*Maria Lucia Leinhofer*

**&**

*Dr. Gerhard Leinhofer*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM

YOUTUBE

[www.coaching-leinhofer.de](http://www.coaching-leinhofer.de)

# COPYRIGHT

Diese Workbook urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Eine Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist nicht erlaubt.

*Maria Lucia Leinhofer*

AUTORIN | BLOGGERIN | UNTERNEHMERIN