

Selbstbewusstsein

Je älter ich werde, desto mehr wird mir klar, dass es in Ordnung ist, ein Leben zu führen, dass andere nicht verstehen.

Wer bin ich?

Achte und wertschätze ich mich selbst?

Vertraue ich mir?

Du kannst nur dann ein erfülltes, erfolgreiches und glückliches Leben haben, wenn du selbstbewusst bist.

| Selbstbewusstsein <ul style="list-style-type: none"> • Bestimmt alles, was wir denken, sagen und tun • Bestimmt die Qualität unserer Beziehungen | | |
|---|---|---|
| Selbst - Vertrauen | Selbst - Achtung | Selbst - Bild |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin den Anforderungen gewachsen • Ich habe das Wissen | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstwert • Selbstrespekt • Mitgefühl für mich selbst • Wer sich selbst nicht achtet, der kann auch andere nicht achten | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstimage • Selbsterkenntnis • Selbstverständnis • Wie ich im Alltag bin |
| ICH KANN DAS | ICH BIN LIEBENSWERT Ich halte mich für Wertvoll | ICH WEISS, WER ICH BIN Ich verstehe mich |
| | | |

Selbstwert:

- Du spürst, Du bist wertvoll
- Du bist gewollt
- Du hast innere Werte
- Du bist auf der Welt, um zu tun, was Du am besten kannst und willst

Wir sind gut, so wie wir sind.

Mit welcher Brille siehst Du Dein Leben?

**Alles, was Du gerne tust, bist Du bereits.
Du musst nur anfangen.**

**Gib niemals, niemals auf, an das du jeden Tag denken musst.
Es ist ein Herzenswunsch. Bleibt dran und behalte deinen Fokus. Es lohnt sich.**

Wenn jemand sagt

Was wir über uns selbst denken, wird für uns wahr.

| Dunkler Baum (| Heller Baum (Baum des Lebens) |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Du kannst nicht • Du bist nicht genug • Wir verlieren das Selbstbewusstsein <ul style="list-style-type: none"> ○ Selbstwert ○ Selbstachtung ○ Selbstbild • Schreibe Deine Geschichte neu | <ul style="list-style-type: none"> • Unsere Geschichte neu schreiben • Wir verändern, was wir über uns selbst glauben und denken. • Ich bin genug • Ich kann das • Ich bin liebenswert • Ich weiß, wer ich bin |

Wir haben die Wahl:

| Zweifel - Angst | Verantwortung |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • blockieren Entscheidungen • machen uns unsicher, klein • laufen nur davon • treffen keine Entscheidungen • verlieren an Selbstbewusstsein <p>Selbst – bewusst - sein</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ver – Antwort – ung • ? |

**Wer will ich sein?
Was will ich können?
Was will ich bewirken?
Was will ich für andere sein?
Trete aus der Reihe heraus?**

**Wenn jemand sagt, das geht nicht Denke daran:
Das sind seine Grenzen, nicht meine.**

**Verbringe eine Zeit mit Menschen, die dich bedingungslos lieben.
Und nicht mit denjenigen, die dich nur „lieben“, wenn du ihre Bedingungen erfüllst,**

Kann ich das: (Ich kann das).

- Fühle ich mich den Herausforderungen gewachsen

Bin ich liebenswert: (Selbstachtung).

- Bin ich es Wert glücklich zu sein, schönes Leben, geliebt zu werden

Wer bin ich: (Selbstbild).

- Was für ein Mensch bin ich? Bin ich dankbar für mein jetziges Leben?

Tu was immer dich glücklich macht.

Ein Mensch kann sich nicht wohl fühlen, wenn er sich selbst nicht akzeptiert.

Werde dir bewusst, wie du mit dir selbst sprichst. Führst du möglicherweise Krieg mit dir? Kritisierst du dich härter, als dass deine Feinde tun?

Sehe im Spiegel die Liebe deines Lebens.

Lösungen finden:

- Lösung kommt von lösen
- Also, sich vom Problem emotional los-lösen

Selbstbewusstsein steigern:

- Positive Erinnerungen notieren
- Keine Zweifel, sondern Selbstvertrauen
- Größer sehen (Fernglas), nicht kleiner
- Immer in eine gute Stimmung bringen
- Vorstellen, was uns gut gelungen ist
- Üben – Üben – Üben – Üben
- Die Menge der positiven Ereignisse entscheiden

Du wirst das, worauf du dich konzentrierst.

Angst ist der Weg zur dunklen Seite.

1. Welche Erfahrungen wir machen
2. Diese bewerten
3. Positive Erfahrungen speichern

4. Positive Erfahrungen müssen verfügbar sein und abrufbar, sobald wir sie brauchen

**Alle Selbstzweifel sind nur Zweifel anderer Menschen,
denen du erlaubt hast, sich in deinem Unterbewusstsein einzunisten.**

Auszüge aus dem Buch „Ich kann das“ Bodo Schäfer

Copyright 2023, KMU Beratung & Existenzgründung Ernst Mennesclou