

W O R K B O O K

Selbstwert *in Beziehungen* stärken

Deinen Wert erkennen, lieben und leben –
für gesunde, erfüllende Beziehungen.

SELBSTLIEBE • GLAUBENSSÄTZE • GRENZEN SETZEN
INNERES KIND • KOMMUNIKATION • BEWUSSTE LIEBE

*Ich bin genug,
genau so,
wie ich bin.*



Selbstwert

Selbstliebe

Selbstachtung

Selbstvertrauen

seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Workbook

Selbstwert in Beziehungen stärken

Deinen Wert erkennen, lieben und leben – für gesunde, erfüllende Beziehungen

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Einleitung

Die wichtigste Beziehung Deines Lebens beginnt bei Dir

Viele Menschen suchen ihr ganzes Leben nach der einen großen Liebe.

Sie wünschen sich einen Menschen, der sie versteht.

Der sie annimmt.

Der ihnen das Gefühl gibt, wertvoll zu sein.

Doch oft vergessen wir dabei etwas Entscheidendes:

Die längste und wichtigste Beziehung, die Du jemals führen wirst, ist die Beziehung zu Dir selbst.

Wenn wir unseren eigenen Wert nicht erkennen, beginnen wir häufig, ihn im Außen zu suchen.

In einer Partnerschaft.

In Anerkennung.

In Bestätigung.

Oder in der Hoffnung, endlich genug zu sein.

Doch kein Mensch kann dauerhaft die Aufgabe übernehmen, uns unseren eigenen Wert zu beweisen.

Das kann nur in uns selbst entstehen.

Genau deshalb ist Selbstwert eines der wichtigsten Fundamente jeder gesunden Beziehung.

Er entscheidet darüber,

- welche Menschen wir in unser Leben lassen,
- welche Grenzen wir setzen,
- wie wir Konflikte erleben,
- ob wir uns anpassen oder authentisch bleiben,
- ob wir aus Liebe handeln oder aus Angst.

Ein gesunder Selbstwert bedeutet nicht, sich für besser zu halten als andere.

Er bedeutet auch nicht, perfekt zu sein.

Er bedeutet:

“Ich kenne meinen Wert – unabhängig davon, ob andere ihn gerade erkennen.”

Menschen mit einem stabilen Selbstwert müssen Liebe nicht erzwingen.

Sie müssen niemandem hinterherlaufen.

Sie müssen sich nicht verbiegen.

Sie dürfen sie einfach annehmen.

Dieses Workbook begleitet Dich auf dem Weg zurück zu Deinem eigenen Wert.

Du wirst entdecken, wie Selbstwert entsteht, warum er manchmal verloren geht und wie Du ihn Schritt für Schritt wieder aufbauen kannst.

Denn gesunde Beziehungen beginnen nicht mit dem richtigen Partner.

Sie beginnen mit einer liebevollen Beziehung zu Dir selbst.

Bevor Du beginnst

Vielleicht hast Du in Deinem Leben Erfahrungen gemacht, die Dich an Deinem Wert zweifeln ließen.

Vielleicht wurdest Du kritisiert.

Nicht gesehen.

Verglichen.

Verletzt.

Oder Du hast irgendwann begonnen zu glauben, dass Du erst etwas leisten musst, um geliebt zu werden.

Dann möchte ich Dir eines sagen:

Nichts davon bestimmt Deinen tatsächlichen Wert.

Es sind Erfahrungen.

Nicht die Wahrheit.

Lies dieses Workbook deshalb mit offenem Herzen.

Nicht, um Dich zu bewerten.

Sondern um Dich neu kennenzulernen.

Nimm Dir Zeit für die Übungen.

Schreibe ehrlich.

Und begegne Dir selbst mit derselben Freundlichkeit, die Du einem Menschen schenken würdest, den Du liebst.

Denn genau dort beginnt echter Selbstwert.

Und vielleicht wirst Du am Ende dieses Workbooks erkennen:

Du musst nicht erst jemand anderes werden, um wertvoll zu sein.

Du warst es schon immer. ❤️

Kapitel 1

Was ist Selbstwert?

Der Wert, den Dir niemand geben oder nehmen kann

Viele Menschen verwechseln Selbstwert mit Selbstbewusstsein.

Dabei sind es zwei unterschiedliche Dinge.

Ein Mensch kann selbstbewusst auftreten, erfolgreich sein und trotzdem tief in sich glauben:

“Ich bin nicht gut genug.”

Selbstwert entsteht nicht durch Erfolg.

Nicht durch Leistung.

Nicht durch Geld.

Nicht durch eine Beziehung.

Und auch nicht dadurch, wie andere Menschen über Dich denken.

Selbstwert bedeutet:

Ich erkenne meinen eigenen Wert an – unabhängig von äußeren Umständen.

Du bist wertvoll, weil Du bist

Schon als Kind warst Du wertvoll.

Nicht weil Du gute Noten geschrieben hast.

Nicht weil Du brav warst.

Nicht weil Du Erwartungen erfüllt hast.

Sondern einfach, weil Du gelebt hast.

Doch viele Menschen haben früh gelernt:

“Ich bekomme Liebe, wenn ich funktioniere.”

“Ich werde gelobt, wenn ich alles richtig mache.”

“Ich werde angenommen, wenn ich mich anpasse.”

Aus diesen Erfahrungen entsteht oft ein gefährlicher Glaubenssatz:

“Ich muss etwas leisten, um wertvoll zu sein.”

Doch Dein Wert war niemals an Bedingungen geknüpft.

Selbstwert oder Fremdwert?

Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was Du über Dich denkst, und dem, was andere über Dich denken.

Viele Menschen bauen ihren Selbstwert auf Fremdbestätigung auf.

Ein Kompliment macht sie glücklich.

Kritik zerstört ihr Selbstvertrauen.

Eine Absage lässt sie an sich zweifeln.

Ein Lob gibt ihnen Sicherheit.

Dadurch entsteht eine große Abhängigkeit.

Denn wenn andere bestimmen, wie wertvoll Du Dich fühlst, gibst Du ihnen die Macht über Dein eigenes Leben.

Der innere Kritiker

Fast jeder Mensch kennt diese Stimme.

“Das schaffst Du sowieso nicht.”

“Andere sind besser.”

“Du bist nicht interessant genug.”

“Du bist zu viel.”

“Du bist nicht genug.”

Diese Stimme klingt oft wie die Wahrheit.

Dabei ist sie häufig nur die Summe alter Erfahrungen.

Vielleicht stammen diese Sätze aus Deiner Kindheit.

Vielleicht hast Du sie oft gehört.

Vielleicht hast Du sie irgendwann selbst übernommen.

Doch nur weil ein Gedanke häufig auftaucht, bedeutet das nicht, dass er wahr ist.

Selbstwert ist unabhängig von Fehlern

Menschen mit einem gesunden Selbstwert machen genauso Fehler wie alle anderen.

Der Unterschied ist:

Sie stellen wegen eines Fehlers nicht ihren gesamten Wert infrage.

Sie sagen:

“Ich habe einen Fehler gemacht.”

Nicht:

“Ich bin ein Fehler.”

Dieser kleine Unterschied verändert das ganze Leben.

Warum Selbstwert Beziehungen verändert

Wenn Du Deinen eigenen Wert kennst...

...musst Du niemandem hinterherlaufen.

Du musst Dich nicht verbiegen.

Du musst Dich nicht ständig beweisen.

Du kannst Grenzen setzen.

Du kannst Nein sagen.

Du kannst Liebe annehmen.

Und Du kannst Menschen gehen lassen, die Dir nicht guttun.

Nicht weil Du hart geworden bist.

Sondern weil Du gelernt hast, Dich selbst zu achten.

Merkkasten

💛 **Selbstwert bedeutet nicht, perfekt zu sein.**

Er bedeutet, Dich selbst auch an den Tagen als wertvoll anzusehen, an denen Du zweifelst, Fehler machst oder nicht allen Erwartungen entsprichst.

Reflexionsübung

Nimm Dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Wovon mache ich meinen Wert heute abhängig?

- ☐ Leistung
- ☐ Anerkennung
- ☐ Beziehung
- ☐ Aussehen
- ☐ Erfolg
- ☐ Geld

☐ Sonstiges:

Wann fühle ich mich besonders wertvoll?

Wann beginne ich an mir zu zweifeln?

Wer oder was beeinflusst mein Selbstwertgefühl besonders?

Übung: Mein eigener Blick

Stelle Dich vor einen Spiegel.

Schau Dich für einen Moment einfach nur an.

Nicht kritisch.

Nicht bewertend.

Sondern mit derselben Freundlichkeit, mit der Du einen geliebten Menschen anschauen würdest.

Frage Dich anschließend:

Was würde ich heute über mich sagen, wenn ich mein bester Freund oder meine beste Freundin wäre?

Schreibe Deine Antworten auf.

Vielleicht fällt es Dir anfangs schwer.

Das ist völlig in Ordnung.

Denn Selbstwert beginnt oft mit einer neuen Art, Dich selbst anzusehen.

Gedankenimpuls

Dein Wert verändert sich nicht dadurch, dass jemand ihn nicht erkennt. Eine Blume verliert ihren Wert nicht, nur weil jemand achtlos an ihr vorbeigeht. Sie bleibt trotzdem eine Blume. Genauso bleibt auch Dein Wert bestehen – unabhängig davon, wie andere Dich behandeln.

Kapitel 2

Wie entsteht Selbstwert?

Warum wir manchmal vergessen, wie wertvoll wir sind

Kein Mensch wird mit dem Gedanken geboren:

“Ich bin nicht gut genug.”

Ein Baby zweifelt nicht an seinem Wert.

Es lacht.

Es weint.

Es zeigt seine Bedürfnisse.

Es geht selbstverständlich davon aus, liebenswert zu sein.

Erst im Laufe des Lebens entstehen Erfahrungen, die unser Selbstbild prägen.

Manche stärken uns.

Andere hinterlassen tiefe Zweifel.

So entsteht nach und nach das Bild, das wir heute von uns selbst haben.

Die ersten Botschaften unseres Lebens

Unsere Familie, unser Umfeld und unsere Erfahrungen vermitteln uns unbewusst viele Botschaften.

Zum Beispiel:

“Sei nicht so laut.”

“Reiß Dich zusammen.”

“Andere können das besser.”

“Stell Dich nicht so an.”

“Du musst Dich mehr anstrengen.”

Natürlich sagen Eltern oder Bezugspersonen solche Sätze oft nicht aus böser Absicht.

Doch Kinder verstehen sie anders.

Sie ziehen häufig unbewusst den Schluss:

“Mit mir stimmt etwas nicht.”

Diese Überzeugung kann viele Jahre bestehen bleiben.

Lob und Kritik

Jeder Mensch braucht Anerkennung.

Doch wenn Lob die einzige Quelle unseres Selbstwertes wird, entsteht eine Abhängigkeit.

Dann fühlen wir uns nur gut, wenn andere uns bestätigen.

Bleibt das Lob aus, beginnen wir an uns zu zweifeln.

Ein stabiler Selbstwert bedeutet dagegen:

Ich freue mich über Anerkennung, aber ich bin nicht von ihr abhängig.

Vergleiche rauben Selbstwert

Schon früh beginnen viele Menschen, sich mit anderen zu vergleichen.

Wer ist erfolgreicher?

Schöner?

Beliebter?

Intelligenter?

Doch Vergleiche haben einen entscheidenden Nachteil:

Es wird immer jemanden geben, der in einem bestimmten Bereich besser ist.

Und genauso wird es immer Menschen geben, die sich mit Dir vergleichen.

Der Wert eines Menschen lässt sich nicht vergleichen.

Denn jeder Mensch ist einzigartig.

Glaubenssätze entstehen unbemerkt

Aus Erfahrungen entwickeln sich innere Überzeugungen.

Zum Beispiel:

- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich muss perfekt sein.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich muss es allen recht machen.
- Ich bin nur wertvoll, wenn ich gebraucht werde.

Diese Glaubenssätze begleiten uns oft ein Leben lang.

Nicht weil sie wahr sind.

Sondern weil wir sie so oft wiederholt haben.

Beziehungen spiegeln unseren Selbstwert

Der Selbstwert beeinflusst, welche Beziehungen wir führen.

Wer sich selbst wenig wertschätzt, akzeptiert häufig Dinge, die eigentlich nicht guttun.

Er entschuldigt respektloses Verhalten.

Er bleibt, obwohl er leidet.

Er hat Angst, Grenzen zu setzen.

Nicht weil er schwach ist.

Sondern weil er tief in sich glaubt, nichts Besseres verdient zu haben.

Du bist nicht Deine Vergangenheit

Vielleicht hast Du in Deinem Leben Verletzungen erlebt.

Vielleicht wurdest Du kritisiert.

Nicht gesehen.

Zurückgewiesen.

Doch diese Erfahrungen erzählen nur einen Teil Deiner Geschichte.

Sie bestimmen nicht Deinen Wert.

Heute hast Du die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen.

Neue Gedanken zu entwickeln.

Und eine liebevollere Beziehung zu Dir selbst aufzubauen.

Merkkasten

💛 **Selbstwert entsteht nicht dadurch, dass alle Menschen Dich mögen.**

Er entsteht, wenn Du beginnst, Dich selbst anzunehmen – auch mit Deinen Ecken, Kanten und Unvollkommenheiten.

Reflexionsübung

Welche Botschaften über Dich selbst hast Du als Kind häufig gehört?

Welche davon glaubst Du heute noch?

Welche dieser Überzeugungen möchtest Du loslassen?

Welche neue Überzeugung möchtest Du stattdessen entwickeln?

Übung: Alte Glaubenssätze verwandeln

Schreibe drei Glaubenssätze auf, die Dich häufig begleiten.

Zum Beispiel:

“Ich bin nicht gut genug.”

Nun formuliere daraus einen neuen, stärkenden Satz.

Aus:

“Ich bin nicht gut genug.”

wird:

“Ich darf lernen und wachsen. Mein Wert ist unabhängig von Perfektion.”

Aus:

“Ich muss es allen recht machen.”

wird:

“Ich darf auf meine Bedürfnisse achten, ohne mich schuldig zu fühlen.”

Wiederhole Deine neuen Sätze regelmäßig.

Mit der Zeit können sie die alten Überzeugungen Schritt für Schritt ersetzen.

Gedankenimpuls

Niemand kommt mit Selbstzweifeln auf die Welt. Sie entstehen durch Erfahrungen. Genauso kann auch ein gesunder Selbstwert wachsen – durch neue Erfahrungen, neue Gedanken und die Entscheidung, Dir selbst mit mehr Liebe und Mitgefühl zu begegnen.

Kapitel 3

Selbstwert und Beziehungen

Warum Du nur das annehmen kannst, was Du auch über Dich selbst glaubst

Unsere Beziehungen sind oft wie ein Spiegel.

Sie zeigen uns nicht nur, wie andere Menschen mit uns umgehen.

Sie zeigen uns auch, wie wir selbst über uns denken.

Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwert glaubt:

“Ich bin liebenswert.”

“Ich darf Fehler machen.”

“Ich verdiene Respekt.”

“Meine Bedürfnisse sind wichtig.”

Ein Mensch mit einem verletzten Selbstwert denkt dagegen häufig:

“Ich muss mir Liebe verdienen.”

“Ich darf keine Fehler machen.”

“Ich bin zu viel.”

“Ich bin nicht genug.”

Diese Überzeugungen beeinflussen jede Beziehung.

Oft, ohne dass wir es bemerken.

Wir akzeptieren die Liebe, die zu unserem Selbstbild passt

Ein interessanter Gedanke lautet:

Wir nehmen oft genau die Liebe an, von der wir glauben, dass wir sie verdienen.

Wenn Du tief in Dir überzeugt bist, nicht genug zu sein, wirst Du liebevolles Verhalten manchmal sogar anzweifeln.

Du fragst Dich:

“Meint er das wirklich ernst?”

“Wann merkt sie, dass ich gar nicht so toll bin?”

Gleichzeitig akzeptierst Du vielleicht respektloses Verhalten viel länger, als Dir guttut.

Nicht weil Du es möchtest.

Sondern weil es zu Deinem inneren Selbstbild passt.

Warum Komplimente manchmal unangenehm sind

Kennst Du das?

Jemand macht Dir ein ehrliches Kompliment.

Und sofort denkst Du:

“Ach, das stimmt doch gar nicht.”

“So besonders bin ich nicht.”

“Er sagt das nur aus Höflichkeit.”

Menschen mit einem geringen Selbstwert können positive Rückmeldungen oft nur schwer annehmen.

Nicht weil sie undankbar sind.

Sondern weil das Kompliment nicht zu ihrem inneren Bild von sich selbst passt.

Sich ständig beweisen wollen

Viele Menschen versuchen, ihren Wert durch Leistung zu zeigen.

Sie helfen immer.

Sie funktionieren.

Sie kümmern sich um alle.

Sie sagen selten Nein.

Sie möchten gebraucht werden.

Doch tief im Inneren steckt oft die Angst:

“Wenn ich nichts leiste, werde ich nicht mehr geliebt.”

Das ist unglaublich anstrengend.

Denn Liebe sollte niemals von Leistung abhängen.

Grenzen sind Ausdruck von Selbstwert

Menschen mit einem gesunden Selbstwert wissen:

Nein sagen bedeutet nicht, einen anderen Menschen abzulehnen.

Es bedeutet:

Ja zu sich selbst zu sagen.

Wer seinen eigenen Wert kennt, muss sich nicht ständig rechtfertigen.

Er darf sagen:

- Das möchte ich nicht.
- Das fühlt sich für mich nicht gut an.
- Ich brauche eine Pause.
- Ich sehe das anders.

Und trotzdem bleibt er liebenswert.

Selbstwert verändert Partnerwahl

Je gesünder Dein Selbstwert wird, desto mehr verändert sich auch Dein Blick auf Beziehungen.

Du suchst nicht mehr nach Menschen, die Deine innere Leere füllen.

Du suchst Menschen, mit denen Du wachsen kannst.

Du musst niemanden mehr überzeugen, Dich zu lieben.

Du musst Dich nicht kleiner machen.

Und Du musst nicht kämpfen, um gesehen zu werden.

Du erkennst immer klarer:

Gesunde Liebe fühlt sich nicht wie ein ständiger Kampf an.

Du darfst Dich zeigen

Ein verletzter Selbstwert trägt oft Masken.

Man möchte perfekt wirken.

Stark sein.

Immer funktionieren.

Doch echte Nähe entsteht erst dort, wo wir authentisch werden.

Wo wir sagen dürfen:

“Heute geht es mir nicht gut.”

“Ich habe Angst.”

“Ich brauche Unterstützung.”

Das macht Dich nicht schwach.

Es macht Dich menschlich.

Merkkasten

 **Je mehr Du Deinen eigenen Wert erkennst, desto weniger musst Du andere davon überzeugen, Dich zu lieben.**

Wahre Liebe entsteht dort, wo zwei Menschen sich begegnen dürfen, ohne sich ständig beweisen zu müssen.

Reflexionsübung

Wo versuchst Du heute noch, Dir Liebe oder Anerkennung zu verdienen?

Wann fällt es Dir schwer, Komplimente anzunehmen?

Welche Grenzen möchtest Du künftig klarer setzen?

Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du tief davon überzeugt wärst, dass Du bereits genug bist?

Übung: Meine Stärken entdecken

Nimm Dir zehn Minuten Zeit und schreibe mindestens **20 Eigenschaften** auf, die Dich ausmachen.

Nicht nur Fähigkeiten.

Auch Charaktereigenschaften.

Zum Beispiel:

- herzlich
- humorvoll
- zuverlässig
- kreativ
- geduldig
- hilfsbereit
- mutig
- einfühlsam

Falls Dir das schwerfällt, frage Menschen, die Dich gut kennen.

Oft sehen andere längst das Gute in uns, das wir selbst noch übersehen.

Bewahre diese Liste gut auf.

Lies sie immer dann, wenn Dein innerer Kritiker wieder lauter wird.

Gedankenimpuls

Du musst Dich nicht verändern, damit Du Liebe verdienst. Du darfst wachsen, lernen und Dich weiterentwickeln – aber Dein Wert war nie von Perfektion abhängig. Der Mensch, der Du heute bist, ist bereits würdig, geliebt, respektiert und angenommen zu werden.

Kapitel 4

Den eigenen Selbstwert stärken

Der Weg zurück zu Dir beginnt mit kleinen Schritten

Selbstwert entsteht nicht über Nacht.

Er ist auch kein Schalter, den man einfach umlegt.

Er wächst.

Mit jeder Entscheidung, bei der Du Dich selbst ernst nimmst.

Mit jedem Nein, das Du aussprichst.

Mit jedem Ja zu Deinen Bedürfnissen.

Mit jedem Moment, in dem Du Dich nicht mehr klein machst.

Der wichtigste Schritt ist deshalb nicht, ein anderer Mensch zu werden.

Sondern zu erkennen, dass Du bereits heute wertvoll bist.

Höre auf, Dich ständig zu vergleichen

Vergleiche gehören zu den größten Räubern unseres Selbstwertes.

Heute vergleichen wir uns schneller denn je.

Mit Menschen im Internet.

Mit Kollegen.

Mit Freunden.

Mit fremden Lebensgeschichten.

Doch Du vergleichst dabei oft Dein ganzes Leben mit den schönsten Momenten anderer.

Das kann nur verlieren.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg.

Seine eigenen Herausforderungen.

Seine eigene Geschichte.

Deshalb lautet die wichtigste Frage nicht:

“Bin ich besser als andere?”

Sondern:

“Bin ich heute ein Stück liebevoller zu mir als gestern?”

Sprich mit Dir wie mit einem Menschen, den Du liebst

Achte einmal einen Tag lang auf Deine Gedanken.

Wie oft sagst Du Dir:

“Das war wieder typisch.”

“Ich bin so dumm.”

“Ich kriege nichts hin.”

Würdest Du so mit einem Menschen sprechen, den Du liebst?

Wahrscheinlich nicht.

Warum also mit Dir selbst?

Selbstwert wächst durch einen freundlichen inneren Dialog.

Nicht durch Selbstkritik.

Erlaube Dir, Fehler zu machen

Viele Menschen haben Angst vor Fehlern.

Sie glauben:

“Wenn ich einen Fehler mache, bin ich nicht gut genug.”

Doch Fehler gehören zum Leben.

Sie machen Dich nicht weniger wertvoll.

Sie zeigen lediglich, dass Du lernst.

Jeder Mensch macht Fehler.

Der Unterschied liegt darin, wie wir mit ihnen umgehen.

Erkenne Deine Erfolge an

Unser Gehirn richtet den Blick oft auf das, was noch fehlt.

Doch wie oft hältst Du inne und erkennst an, was Du bereits geschafft hast?

Vielleicht hast Du:

- eine schwierige Zeit überstanden,
- jemandem geholfen,
- eine Angst überwunden,
- eine Grenze gesetzt,
- einen Traum verfolgt.

Auch kleine Erfolge verdienen Anerkennung.

Nicht erst die großen.

Sorge gut für Dich

Selbstfürsorge ist kein Luxus.

Sie ist Ausdruck von Selbstwert.

Frage Dich regelmäßig:

- Habe ich genug geschlafen?
- Habe ich heute etwas gegessen, das mir guttut?
- Habe ich mich bewegt?
- Habe ich mir Zeit für mich genommen?
- Habe ich etwas getan, das mir Freude bereitet?

Jedes Mal, wenn Du gut für Dich sorgst, sendest Du Dir selbst eine wichtige Botschaft:

“Ich bin wichtig.”

Umgeb Dich mit Menschen, die Dich stärken

Nicht jeder Mensch tut uns gut.

Es gibt Menschen, die uns Mut machen.

Und es gibt Menschen, die uns ständig kleinhalten.

Du darfst wählen, mit wem Du Deine Zeit verbringst.

Menschen, die Deinen Wert erkennen, erinnern Dich oft an das, was Du selbst manchmal vergisst.

Merkkasten

💛 **Selbstwert wächst nicht dadurch, dass andere Dich ständig bestätigen.**

Er wächst mit jeder Entscheidung, bei der Du Dich selbst ernst nimmst, respektierst und liebevoll behandelst.

Reflexionsübung

Wie sprichst Du mit Dir selbst, wenn Dir ein Fehler passiert?

Welche Deiner Erfolge würdigst Du viel zu selten?

Welche Menschen tun Deinem Selbstwert gut?

Welche Menschen rauben Dir regelmäßig Energie?

Übung: Mein Selbstwert-Tagebuch

Nimm Dir jeden Abend fünf Minuten Zeit.

Schreibe drei Dinge auf:

Heute bin ich stolz auf mich, weil...

1.

2.

3.

Anschließend beantworte diese Frage:

Was habe ich heute getan, das mir selbst gutgetan hat?

Wenn Du diese Übung einige Wochen lang machst, wird Dein Blick sich langsam verändern.

Du wirst immer häufiger erkennen, was bereits alles in Dir steckt.

Gedankenimpuls

Selbstwert wächst nicht in den Momenten, in denen alles perfekt läuft. Er wächst in den Momenten, in denen Du Dich auch dann liebevoll behandelst, wenn das Leben herausfordernd ist. Jedes Mal, wenn Du Dich selbst ernst nimmst, stärkst Du die wichtigste Beziehung Deines Lebens – die Beziehung zu Dir selbst.

Kapitel 5

Gesunde Grenzen setzen

Warum ein liebevolles Nein ein Ja zu Dir selbst ist

Viele Menschen mit einem verletzten Selbstwert haben große Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen.

Sie sagen Ja.

Obwohl sie Nein meinen.

Sie übernehmen Aufgaben, obwohl sie erschöpft sind.

Sie hören zu, obwohl sie selbst Kraft bräuchten.

Sie passen sich an.

Nicht weil sie es möchten.

Sondern weil sie Angst haben.

Angst davor,

- andere zu enttäuschen,
- abgelehnt zu werden,
- egoistisch zu wirken,
- einen Konflikt auszulösen,
- nicht mehr geliebt zu werden.

Doch jedes Mal, wenn Du Deine eigenen Grenzen übergehst, entfernst Du Dich ein kleines Stück von Dir selbst.

Was sind persönliche Grenzen?

Grenzen sind nichts Negatives.

Sie sind ein natürlicher Schutz.

Sie zeigen anderen Menschen:

- Was Dir guttut.
- Was Dir nicht guttut.
- Was Du möchtest.
- Was Du nicht möchtest.

Ohne Grenzen verliert sich Deine Persönlichkeit.

Mit gesunden Grenzen entsteht Respekt.

Nicht nur von anderen.

Auch von Dir selbst.

Grenzen schützen Beziehungen

Viele Menschen glauben:

“Wenn ich Nein sage, gefährde ich die Beziehung.”

Oft ist das Gegenteil der Fall.

Unausgesprochene Bedürfnisse führen langfristig zu Frust.

Zu Enttäuschung.

Zu Wut.

Zu Rückzug.

Wer ehrlich kommuniziert, gibt einer Beziehung die Chance, gesund zu wachsen.

Nein sagen ist kein Egoismus

Vielleicht hast Du gelernt:

“Denk zuerst an andere.”

“Sei hilfsbereit.”

“Mach keine Umstände.”

Hilfsbereitschaft ist etwas Wundervolles.

Doch sie darf nicht dazu führen, dass Du Dich selbst vergisst.

Ein Nein bedeutet nicht:

“Du bist mir egal.”

Es bedeutet:

“Auch ich bin wichtig.”

Und genau das ist gesunder Selbstwert.

Du bist nicht für alles verantwortlich

Viele Menschen übernehmen Verantwortung für Dinge, die gar nicht ihre Aufgabe sind.

Sie möchten:

- alle glücklich machen,
- Konflikte lösen,
- schlechte Stimmung verhindern,
- andere retten,
- Probleme übernehmen.

Doch jeder Mensch trägt Verantwortung für sein eigenes Leben.

Du darfst unterstützen.

Du musst nicht alles tragen.

Grenzen werden manchmal nicht gefallen

Das ist eine wichtige Wahrheit.

Nicht jeder wird sich freuen, wenn Du plötzlich Deine Bedürfnisse ernst nimmst.

Vor allem Menschen, die davon profitiert haben, dass Du immer Ja gesagt hast.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Deine Grenze falsch ist.

Es bedeutet oft nur, dass sich die Dynamik verändert.

Und Veränderung braucht Zeit.

Selbstachtung beginnt bei kleinen Dingen

Grenzen müssen nicht immer groß sein.

Sie beginnen oft im Alltag.

Zum Beispiel:

- Ich beantworte Nachrichten nicht sofort.
- Ich nehme mir bewusst Zeit für mich.
- Ich sage ehrlich, wenn ich müde bin.
- Ich lehne etwas freundlich ab.
- Ich erkläre mich nicht ständig.

Diese kleinen Entscheidungen stärken Dein Selbstwertgefühl jeden Tag ein Stück mehr.

Merkkasten

💛 **Jedes liebevolle Nein zu anderen ist gleichzeitig ein liebevolles Ja zu Dir selbst.**

Grenzen trennen Menschen nicht.

Sie schaffen Klarheit, Respekt und echte Begegnung.

Reflexionsübung

In welchen Situationen fällt Dir Nein sagen besonders schwer?

Wovor hast Du in diesen Momenten Angst?

Welche Grenze möchtest Du schon lange setzen?

Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du Deine Bedürfnisse häufiger ernst nehmen würdest?

Übung: Mein erster Schritt

Denke an eine kleine Situation, in der Du in den nächsten Tagen eine Grenze setzen möchtest.

Schreibe sie auf.

Nun formuliere Deinen Satz.

Zum Beispiel:

“Danke, dass Du fragst. Heute schaffe ich das leider nicht.”

Oder:

“Ich brauche heute etwas Zeit für mich.”

Oder:

“Das fühlt sich für mich gerade nicht richtig an.”

Übe diesen Satz laut.

Je öfter Du Grenzen aussprichst, desto natürlicher werden sie sich anfühlen.

Gedankenimpuls

Menschen, die Dich wirklich lieben und respektieren, werden Deine Grenzen vielleicht nicht immer verstehen – aber sie werden lernen, sie zu achten. Und vor allem wirst Du lernen, Dich selbst zu achten. Genau dort beginnt ein gesunder Selbstwert.

Kapitel 6

Selbstliebe im Alltag

Selbstliebe ist keine Belohnung – sie ist eine Entscheidung

Viele Menschen glauben, Selbstliebe sei etwas, das man irgendwann erreicht.

Wenn man schlanker ist.

Erfolgreicher.

Selbstbewusster.

Oder endlich alles im Griff hat.

Doch Selbstliebe beginnt nicht irgendwann.

Sie beginnt heute.

Nicht erst dann, wenn Du perfekt bist.

Sondern genau so, wie Du jetzt bist.

Mit all Deinen Stärken.

Mit Deinen Unsicherheiten.

Mit Deinen Fehlern.

Und mit Deiner Geschichte.

Was Selbstliebe wirklich bedeutet

Selbstliebe bedeutet nicht, sich für den wichtigsten Menschen der Welt zu halten.

Sie bedeutet auch nicht, niemals an sich zu zweifeln.

Selbstliebe bedeutet:

- freundlich mit Dir zu sprechen,
- Deine Bedürfnisse ernst zu nehmen,
- auf Deinen Körper zu achten,
- Dir Fehler zu verzeihen,
- Dich nicht ständig mit anderen zu vergleichen,
- Dir selbst Mitgefühl zu schenken.

Kurz gesagt:

Dich selbst so zu behandeln, wie Du einen Menschen behandeln würdest, den Du von Herzen liebst.

Du bist nicht Dein härtester Richter

Achte einmal einen Tag lang bewusst auf Deine Gedanken.

Wie oft kritisierst Du Dich?

Wie oft wertest Du Dich ab?

Wie oft erwartest Du mehr von Dir, als Du jemals von einem anderen Menschen verlangen würdest?

Viele Menschen sprechen mit sich selbst so streng, wie sie niemals mit einem guten Freund sprechen würden.

Doch Selbstliebe beginnt genau dort, wo dieser innere Ton freundlicher wird.

Erlaube Dir Pausen

Unsere Gesellschaft vermittelt oft:

Wer viel leistet, ist viel wert.

Doch Dein Wert hängt nicht davon ab, wie produktiv Du bist.

Du darfst müde sein.

Du darfst eine Pause brauchen.

Du darfst Nein sagen.

Du darfst einen Tag nichts leisten.

Ausruhen ist kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Zeichen von Selbstfürsorge.

Feiere kleine Erfolge

Wir warten oft auf den großen Erfolg.

Dabei vergessen wir die kleinen Schritte.

Vielleicht hast Du heute:

- ehrlich Deine Meinung gesagt,
- eine Grenze gesetzt,
- einen Spaziergang gemacht,
- gut für Dich gekocht,
- einen schwierigen Gedanken hinterfragt,
- Dich selbst einmal gelobt.

Das sind keine Kleinigkeiten.

Das sind Zeichen dafür, dass Du Dich selbst ernst nimmst.

Und genau daraus wächst Selbstliebe.

Verbringe Zeit mit Dir

Viele Menschen fühlen sich nur wohl, wenn ständig etwas passiert.

Doch lerne, Zeit mit Dir selbst zu verbringen.

Nicht aus Einsamkeit.

Sondern aus Verbundenheit.

Gehe spazieren.

Lies ein Buch.

Höre Musik.

Male.

Schreibe.

Setze Dich einfach einmal in die Natur.

Du wirst feststellen:

Je besser Du Dich selbst kennenlernst, desto weniger bist Du auf die ständige Aufmerksamkeit anderer angewiesen.

Du darfst Dich wichtig nehmen

Vielleicht hast Du gelernt, immer zuerst an andere zu denken.

Doch Selbstliebe fragt:

Und wie geht es eigentlich Dir?

Diese Frage ist nicht egoistisch.

Sie ist notwendig.

Denn nur ein Mensch, der gut für sich sorgt, kann auch langfristig für andere da sein.

Merkkasten

💛 **Selbstliebe zeigt sich nicht in großen Worten.**

Sie zeigt sich in den kleinen Entscheidungen des Alltags, mit denen Du Dir immer wieder sagst:

“Ich bin wichtig. Ich bin es wert, gut behandelt zu werden – auch von mir selbst.”

Reflexionsübung

Was tut Dir wirklich gut?

Wobei vergisst Du Dich selbst häufig?

Was möchtest Du Dir ab heute öfter erlauben?

Wie kannst Du Dir heute selbst etwas Gutes tun?

Übung: Mein Selbstliebe-Ritual

Überlege Dir drei kleine Dinge, die Du jeden Tag nur für Dich tun möchtest.

Zum Beispiel:

♥ Jeden Morgen drei liebevolle Sätze zu mir sagen.

♥ Zehn Minuten in der Natur verbringen.

♥ Abends aufschreiben, worauf ich stolz bin.

♥ Mein Handy bewusst zur Seite legen.

♥ Eine Tasse Tee ganz bewusst genießen.

Meine drei Rituale:

1.

2.

3.

Diese kleinen Rituale wirken oft stärker als große Vorsätze.

Denn sie erinnern Dich jeden Tag daran, dass Du Dir selbst wichtig bist.

Gedankenimpuls

Selbstliebe beginnt nicht an dem Tag, an dem Du perfekt bist. Sie beginnt an dem Tag, an dem Du beschließt, Dich selbst nicht länger gegen andere auszutauschen. Je liebevoller Du mit Dir selbst umgehst, desto stärker wird das Fundament, auf dem alle Deine Beziehungen wachsen dürfen.

Kapitel 7

Dein Weg zu einem starken Selbstwert

Du warst nie zu wenig

Vielleicht hast Du lange geglaubt, Du müsstest erst mehr leisten.

Mehr erreichen.

Mehr geben.

Mehr funktionieren.

Vielleicht hast Du versucht, allen gerecht zu werden.

Und dabei vergessen, Dich selbst zu fragen:

“Was brauche eigentlich ich?”

Wenn Du dieses Workbook bis hier gelesen hast, dann wünsche ich mir, dass Du heute etwas anderes erkennst:

Du warst nie zu wenig.

Vielleicht wurdest Du verletzt.

Vielleicht wurdest Du unterschätzt.

Vielleicht hast Du Dinge über Dich geglaubt, die niemals wahr waren.

Doch all das verändert Deinen Wert nicht.

Es hat ihn nie verändert.

Dein Wert war nie verhandelbar

Es gibt Menschen, die Dich nicht verstehen.

Menschen, die Dich kritisieren.

Menschen, die Deine Grenzen nicht respektieren.

Das bedeutet jedoch nicht, dass mit Dir etwas nicht stimmt.

Es bedeutet lediglich, dass nicht jeder Mensch zu Dir passt.

Und das ist völlig in Ordnung.

Du musst nicht von allen gemocht werden.

Du musst nicht überall dazugehören.

Du musst auch nicht jedem gefallen.

Der wichtigste Mensch, der Dich annehmen darf...

...bist Du selbst.

Du darfst Dein Leben selbst gestalten

Ein gesunder Selbstwert verändert vieles.

Du triffst andere Entscheidungen.

Du gehst andere Beziehungen ein.

Du setzt Grenzen.

Du sagst ehrlicher, was Du fühlst.

Du wagst neue Schritte.

Nicht weil plötzlich alles leicht wird.

Sondern weil Du Dir selbst immer mehr vertraust.

Dein Leben gehört Dir

Frage Dich einmal:

Wenn ich keine Angst vor Ablehnung hätte...

- Was würde ich tun?
- Was würde ich sagen?
- Welche Entscheidung würde ich treffen?
- Welchen Traum würde ich endlich leben?

Vielleicht findest Du genau dort den nächsten Schritt auf Deinem Weg.

Du bist nicht Deine Vergangenheit

Vielleicht gab es Menschen, die Dir das Gefühl gegeben haben, nicht gut genug zu sein.

Vielleicht wurdest Du verletzt.

Enttäuscht.

Verglichen.

Oder übersehen.

Doch ihre Worte sind nicht Deine Wahrheit.

Du darfst heute eine neue Geschichte über Dich schreiben.

Eine Geschichte, in der Du Dich selbst respektierst.

Dir selbst vertraust.

Und Deinen eigenen Wert kennst.

Liebe beginnt immer bei Dir

Viele Menschen suchen ihr ganzes Leben nach Liebe.

Dabei vergessen sie den wichtigsten Ort.

Das eigene Herz.

Denn dort beginnt alles.

Je liebevoller Du mit Dir selbst umgehst...

...desto gesünder werden Deine Beziehungen.

Nicht weil plötzlich alles perfekt ist.

Sondern weil Du Dich selbst nicht mehr verlierst.

Merkkasten

 **Du musst Deinen Wert nicht beweisen.**

Du musst ihn auch nicht verdienen.

Du darfst ihn einfach erkennen.

Denn er war schon immer da.

Abschließende Selbstreflexion

Nimm Dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen.

Was habe ich über mich gelernt?

Welche Glaubenssätze möchte ich loslassen?

Welche Eigenschaften schätze ich heute an mir?

Welche Grenzen möchte ich künftig klarer setzen?

Wie möchte ich künftig mit mir selbst sprechen?

Mein Versprechen an mich selbst

Schreibe einen Satz auf, der Dich in Zukunft begleiten soll.

Zum Beispiel:

“Ich verspreche mir, meinen Wert niemals wieder von der Meinung anderer abhängig zu machen.”

Oder:

“Ich verspreche mir, mich selbst mit derselben Liebe zu behandeln, die ich anderen schenke.”

Dein persönlicher Satz:

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du lernen wolltest, selbstbewusster zu werden.

Ich hoffe, Du nimmst heute etwas viel Wertvolleres mit.

Dass Dein Wert nie verloren war.

Vielleicht war er verschüttet.

Überdeckt von Kritik.

Von Vergleichen.

Von Enttäuschungen.
Von alten Glaubenssätzen.
Doch er war immer da.
Du musst nicht perfekt sein.
Nicht stärker.
Nicht schöner.
Nicht erfolgreicher.
Du darfst einfach Du sein.
Denn genau das macht Dich einzigartig.
Jedes Mal, wenn Du Dich selbst ernst nimmst...
...Deine Grenzen achtest...
...Deine Bedürfnisse wahrnimmst...
...und Dir selbst mit Mitgefühl begegnest...
...wächst Dein Selbstwert.
Nicht durch Leistung.
Sondern durch Liebe.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du bist nicht wertvoll, weil andere Dich lieben.

Du bist liebenswert – und deshalb werden die richtigen Menschen Deinen Wert erkennen.

Vergiss niemals:

Du musst niemand werden, um genug zu sein.

Du bist bereits genug.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass dieses Workbook Dich immer wieder daran erinnert, wie einzigartig, stark und wertvoll Du bist.

Denn die wichtigste Anerkennung, die Du jemals erhalten wirst, ist die, die Du Dir selbst schenkst.

Alles Liebe für Deinen weiteren Weg.

Deine Seelenmagie – Deine Wegbegleitung ❤️



Urheberrecht & Nutzungsbedingungen

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Texte, Übungen, Gestaltung, Grafiken, Illustrationen und der gesamten Konzeption, sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Workbook wird Dir **kostenlos** zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Die private Nutzung ist ausdrücklich erlaubt.

Nicht gestattet sind insbesondere:

- der Verkauf oder Weiterverkauf dieses Workbooks oder einzelner Inhalte,
- die kommerzielle Nutzung jeglicher Art,
- das Kopieren, Vervielfältigen, Veröffentlichen oder Verbreiten der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung,
- das Verändern, Bearbeiten oder Umarbeiten der Inhalte sowie deren Weitergabe als eigenes Werk,

- die Nutzung der Inhalte für Seminare, Coachings, Kurse, Webseiten, Social-Media-Kanäle oder andere kommerzielle Angebote ohne schriftliche Zustimmung,
- das Entfernen oder Verändern von Urheber-, Marken- oder Quellenhinweisen.

Dieses Workbook darf ausschließlich für den **persönlichen Gebrauch** gespeichert, gelesen und ausgedruckt werden.

Wenn Du dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, freue ich mich sehr darüber. Bitte teile hierfür ausschließlich den offiziellen Download-Link und nicht die PDF-Datei selbst.

Vielen Dank, dass Du meine Arbeit wertschätzt und respektierst. Mit Deiner Unterstützung trägst Du dazu bei, dass auch in Zukunft weitere kostenlose Workbooks und Inhalte von **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung** entstehen können.

© **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung**

Alle Rechte vorbehalten. ❤️

