



SelbstWERTgefühl und Selbstachtung

Der SelbstWERT an sich ist nicht bestimmbar, er ist ein GEFÜHL. Das innere Gefühl WERTvoll zu sein. Was bist Du Dir selber Wert?

SelbstACHTUNG ist der Respekt, den Du dir selber gegenüber hast. (Selbstrespekt). Den Respekt Deiner Person, Deinen Gefühlen, Deinen Bedürfnissen und Deinem Leben gegenüber.

Ein starkes Selbstwertgefühl ist das Gefühl, grundsätzlich **dem Leben gewachsen zu sein**. Es wirkt als Immunsystem für die Psyche.

Selbstwertgefühl lässt sich üben, stärken und erlernen. Es ist ein Gefühl von Innen. Du kannst Dich dazu entscheiden, dies zu tun:

Sprich gut zu Dir / Sei gut zu Dir / Geh gut mit Dir um

Symptome, wie sich tiefes Selbstwertgefühl zeigen kann:

- Sich mit anderen vergleichen
- Perfektionismus / Angst Fehler zu machen
- Alles kontrollieren wollen
- Veränderungen machen grundsätzlich Angst
- Du lebst das Leben anderer / bleibst in der schlechten Beziehung und Beruf
- Keine eigene Meinung haben oder diese nicht sagen können
- Andere *übermässig* bewundern (all zu grosser Fan sein von..)
- Dich nicht abgrenzen können
- Das Gefühl, Dich immer rechtfertigen oder entschuldigen zu müssen
- Sich mit anderen vergleichen / sich immer mit anderen messen wollen (Wettbewerb)
- Drogen / Krankheiten / Erschöpfung
- Ja sagen, Nein meinen / Lügen
- Dich unter Deinem Wert verkaufen (tiefstapeln)
- nicht wissen, wer man ist
- das starke innere Gefühl, dass eigentlich etwas mit mir nicht stimmt / ich sollte anders sein
- Es allen Recht machen wollen
- Nie zufrieden sein / den Erfolg nicht geniessen können / Alles haben, trotzdem unglücklich

Gründe, warum wir bisher das Selbstwertgefühl vernachlässigt haben:

- Die Angst, bei Veränderungen von anderen abgelehnt zu werden
- In der Gesellschaft gilt etwas anderes / (Status)
- Der Glaube, nichts ändern zu können
- Nicht bewusst sein, wie wichtig es ist
- Noch nicht verstanden, was Selbstwertgefühl ist und bewirkt
- Durch Narzissten und Psychopathen abgeschreckt werden
- Grundsätzlich nicht hinschauen wollen
- Wenig Selbstwertgefühl haben