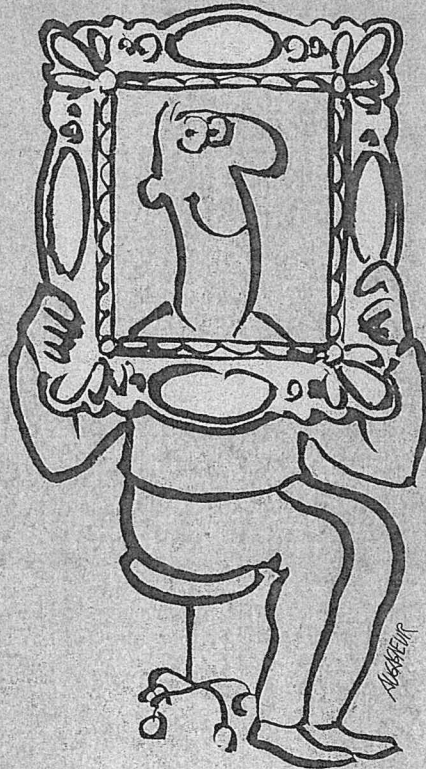


Rosette Poletti & Barbara Dobbs  
Illustrationen von Jean Augagneur

DAS KLEINE ÜBUNGSHEFT

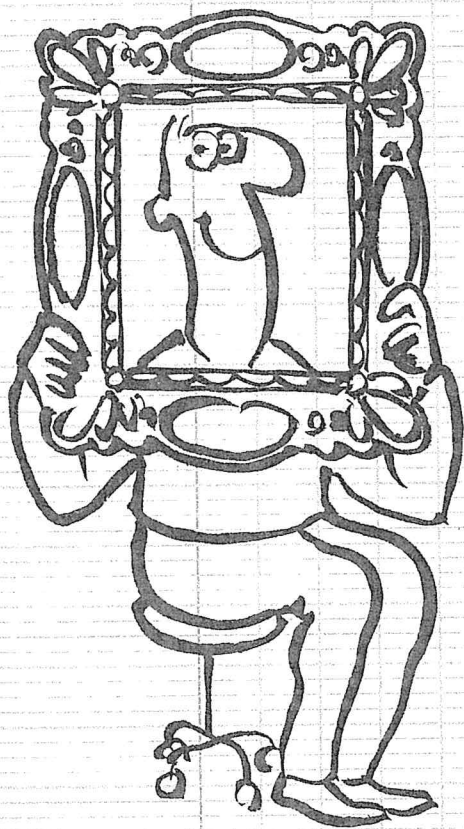
SELBSTBEWUSSTSEIN



DAS KLEINE ÜBUNGSHEFT

Bibliothek der  
guten Gefühle

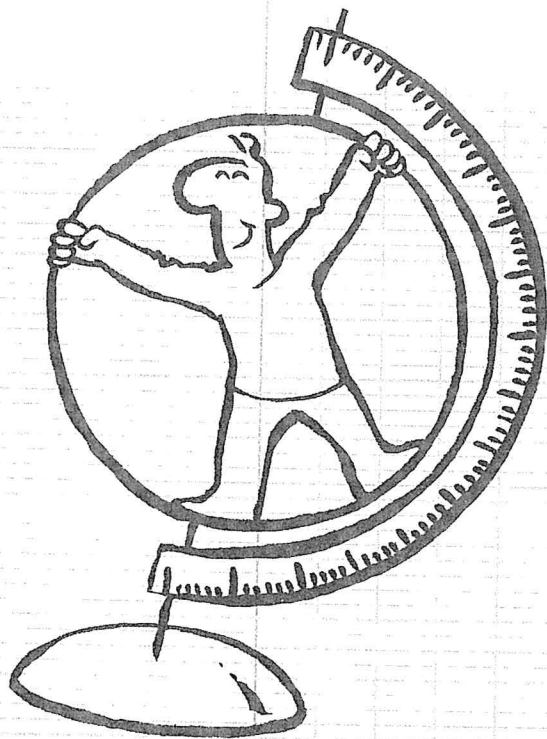
TRINITY



Der Titel dieses Übungshefts  
hat Sie neugierig gemacht?

Herzlich willkommen!

Selbstbewusstsein und  
Selbstachtung sind uner-  
lässlich, um Freude am  
Leben zu haben. Sie machen  
es möglich, dass wir uns  
selbst annehmen, dass wir  
uns selbst und auch anderen  
Liebe schenken können.  
Selbstachtung können Sie  
Ihr ganzes Leben lang  
gewinnen.  
Am besten, Sie beginnen  
sofort damit!



Da sind Sie nun, irgendwo auf der Erdkugel - ein Mensch inmitten Milliarden anderer! Und trotzdem sind Sie einzigartig, unersetzlich! Denn noch nie gab es einen anderen Menschen, der Ihnen aufs Haar gleich, der dieselben Lebenserfahrungen, dieselben Fähigkeiten und dasselbe Erbgut hatte wie Sie. Ihr Leben ist also außerordentlich kostbar! Nur Sie allein können es leben, Sie allein

sind imstande, alles, was Sie sind, alles, was Sie wissen, in diese Welt einzubringen.

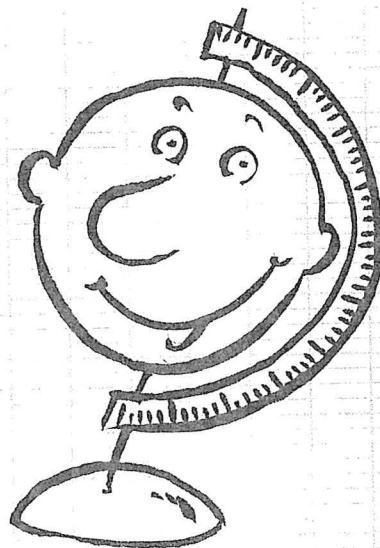
Damit Sie all das sein können, was Sie sind, und diesem Planeten alles geben können, was Sie zu geben vermögen, sollten Sie auf ein gutes Selbstwertgefühl zurückgreifen können. So werden Sie in der Lage sein, alles, was in Ihnen steckt, in Ihrem Leben auch tatsächlich zum Ausdruck zu bringen.

Dieses Heft hilft Ihnen, dieses so wichtige Selbstbewusstsein zu entwickeln. Tragen Sie das Heft stets bei sich und machen Sie regelmäßig die darin aufgeführten Übungen. Viel Spaß dabei!

# Selbstachtung

»Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Ich bin ich, und alles, was ich bin, ist einzigartig. Ich bin für mich verantwortlich, ich habe alles, was ich hier und jetzt brauche, um voll und ganz zu leben. Ich kann mich entscheiden, das Beste von mir zu zeigen, ich kann mich entscheiden, zu lieben und in meinem Leben einen Sinn und im Universum eine Ordnung zu finden. Ich habe die Wahl, mich zu entwickeln, zu wachsen und in Harmonie mit mir, mit anderen und mit Gott zu leben. Ich bin es wert, genauso wie ich bin, angenommen und geliebt zu werden, hier und jetzt. Ich bringe mir Liebe entgegen und nehme mich an, ich beschliesse, von heute an ganz zu leben.«

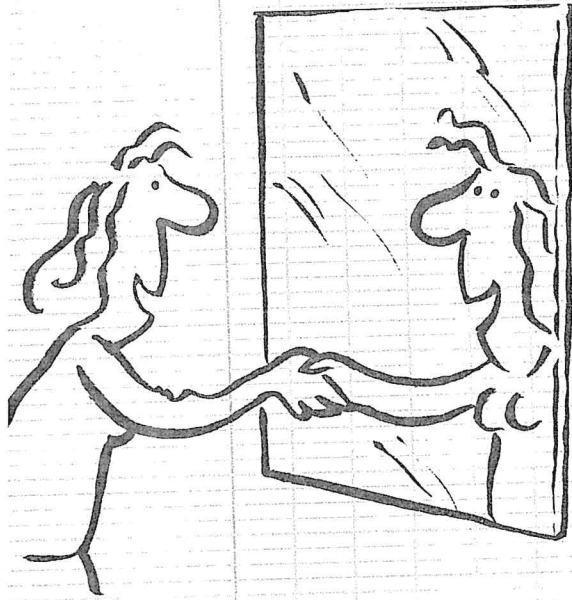
Virginia Satir



Selbstachtung  
Selbstvertrauen  
Selbstbewusstsein  
Selbstbild  
Selbstideal  
Selbstkonzept  
? ? ?

Wer soll da noch durchblicken  
?

## Ein paar kurze Definitionen

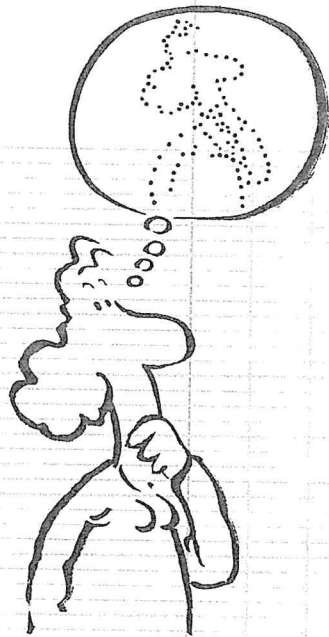


### • Selbstachtung

Das Ergebnis dessen, wie man sich selbst sieht: die äußere Erscheinung, die Fähigkeiten, berufliche und persönliche Erfolge, der Reichtum des Gefühlslebens. Erfolg in einem oder mehreren dieser Bereiche ist jedoch keine Garantie für Selbstachtung. Sie ergibt

sich erst daraus, dass all die verschiedenen Aspekte im Gleichgewicht sind.

Selbstachtung ist eine zerbrechliche und unbeständige Größe; sie nimmt zu, wenn wir nach unseren eigenen Werten leben, und verringert sich jedes Mal, wenn unser Verhalten nicht mit ihnen übereinstimmt.

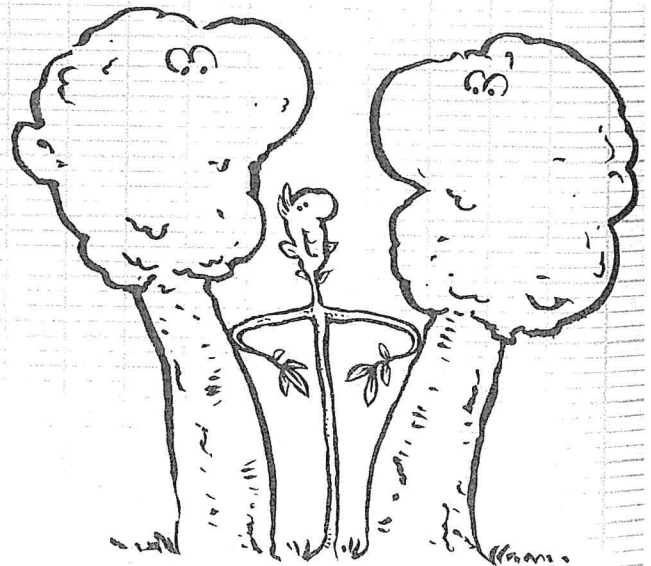


### • Selbstvertrauen

Die Gabe, im Geiste realistische und genaue Vorhersagen zu treffen, ob man genügend Ressourcen hat, um sich einer bestimmten Situation zu stellen.

### • Selbstbewusstsein

Die Fähigkeit, seinen Platz zwischen anderen mit Wohlwollen und Bestimmtheit einzunehmen, klar zu kommunizieren, Feedback anzunehmen und abzulehnen.



• *Selbstbild*

Die Selbsteinschätzung  
eines Menschen.



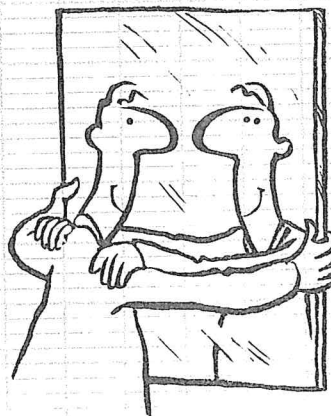
• *Selbstideal*

Die ideale Vorstellung eines Menschen  
von sich selbst.

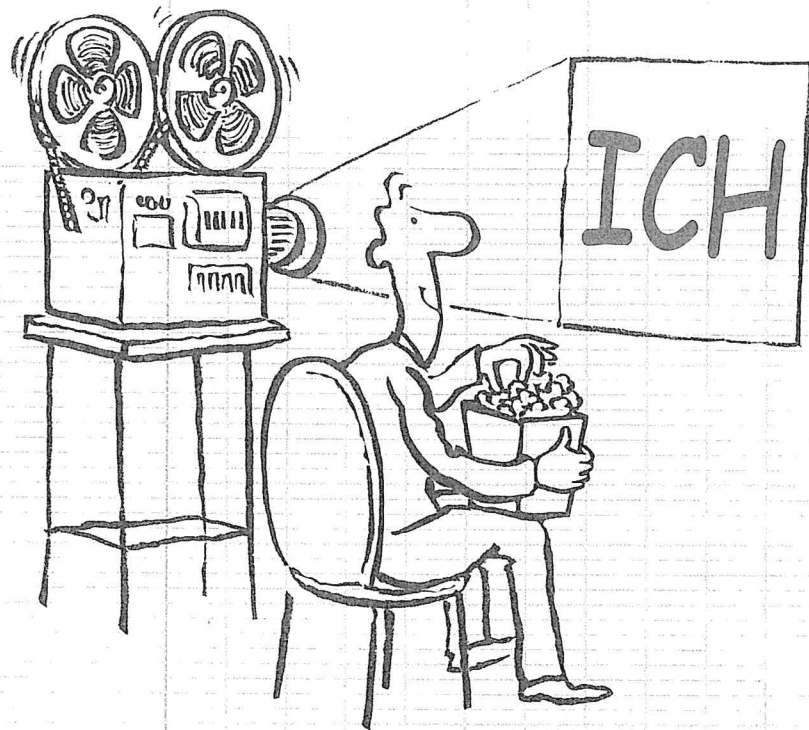
• *Selbstkonzept*

Gesamtbild, das ein Mensch von  
sich hat:

Selbstbild, Selbstideal und  
Selbstachtung.







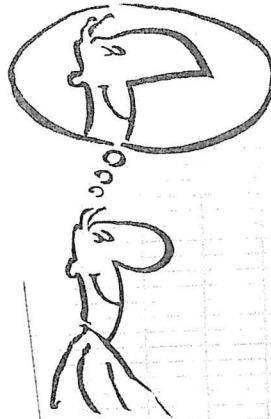
Einige Autoren haben in zwei großen Punkten zusammengefasst, was Selbstwertgefühl ist:

- Die Wahrnehmung seines persönlichen Könnens
- Die innerste Überzeugung, als Mensch wertvoll zu sein

Dieses Selbstwertgefühl erfordert die Fähigkeit,

- sich so zu akzeptieren, wie man ist,
- mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können,
- mit anderen zu verhandeln,
- Konflikten gegenüberzutreten,
- das, was ist (die Realität), zu akzeptieren,
- sich gegenüber anderen zu behaupten,
- auf sich selbst zu vertrauen.

## Welches Selbstwertniveau haben Sie?



- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer
- nie  manchmal  oft  immer