

MEIN MUTLÖWIN

Journal



SELBSTWERTGEFÜHL

Warum ist das Selbstwertgefühl so wichtig in unserem Leben?

Weil alles in dir beginnt! Nur, wenn du dich selbst für wertvoll hältst, bist du auch davon überzeugt, dass du es wert bist, ein glückliches, freies und selbstbestimmtes Leben zu führen. Und nur dann kannst du dein Ziel erreichen, denn deine Gedanken bestimmen dein Leben!

Welche Werte fühlen wir selbst? Eine schwierige Frage, denn zu lange haben wir „funktioniert“. Die Werte, die wir als Kind aus unserem Umfeld übernahmen, liegen in unserem Unterbewusstsein als unser „Erfahrungsschatz“. Sind das Schätze? Wir sind erwachsen und dürfen selbst entscheiden: Wollen wir diese Werte immer noch leben? Machen uns diese Werte glücklich?

Unser Selbstwertgefühl ist also nichts, was sich „von selbst“ entwickelt, sondern vielmehr eine eigenverantwortliche Entscheidung – eine Entscheidung, wie wir über uns denken und für welche Werte wir brennen. Nur wer innen brennt, kann außen leuchten.

Es ist kein Zufall, dass im Wort Eigenverantwortung das Wort „Antwort“ steckt. Eigenverantwortung ist die Antwort auf sehr viele Fragen.

„Du brauchst nicht alles verändern. Nur Dich selbst! Aber oft verändert das dann alles.“



DEIN SELBSTWERTGEFÜHL

Werte-Katalog

Welche Werte beschreiben dich aktuell am ehesten? Suche aus dem nachfolgenden Werte-Katalog die wichtigsten 5 Werte heraus, die dich derzeit am treffendsten beschreiben und schreibe sie heraus.

Abenteuer Achtsamkeit Aktivität Akzeptanz Ansehen Ästhetik Ausdauer Authentizität Balance Begeisterung Bescheidenheit Charme Coolness Dankbarkeit Direktheit Disziplin Durchsetzungsvermögen Effektivität Ehre Ehrgeiz Ehrlichkeit Eigenständigkeit Einfachheit Einsicht Empathie Erfolg Exzellenz Fairness Fantasie Fleiß Flexibilität Fortschritt Freiheit Freundschaft Geduld Gelassenheit Gerechtigkeit Gesundheit Glück Großzügigkeit Herausforderung Harmonie Humor Innovation Intuition Kreativität Lachen Leidenschaft Liebe Loyalität Mut Nachhaltigkeit Nächstenliebe Neugierde Objektivität Offenheit Ordnung Perfektion Professionalität Pünktlichkeit Realismus Respekt Romantik Ruhe Stärke Selbstbestimmung Selbstvertrauen Sicherheit Sorgfalt Spaß Spiritualität Teamgeist Toleranz Tradition Treue Unabhängigkeit Verantwortung Verlässlichkeit Vertrauen Verzeihen Vitalität Weisheit Willenskraft Wohlstand Zielstrebigkeit Zugehörigkeit Zuverlässigkeit

Das sind meine derzeitigen Werte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Fühlst du dich wohl mit deinen Werten?

Ja	Teilweise	Nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hältst du dich für wertvoll?

Trifft voll zu	Trifft manchmal zu	Trifft oft nicht zu	Trifft nicht zu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Warum ist das so?

WAS

denkst du über dich?

Meine Stärken

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Meine Schwächen

✗ _____

✗ _____

✗ _____

✗ _____

✗ _____

WIE

denkst du über dich?

	Trifft voll zu	Trifft manchmal zu	Trifft oft nicht zu	Trifft nicht zu
Ich bin gut so, wie ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin okay, aber es geht immer besser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe hohe Anforderungen an mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin eine Perfektionistin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehler gehören zum Leben, also gestatte ich sie mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann auch mal über mich selbst lachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich behandle mich wie eine Freundin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Selbstbewusstsein geht nicht ohne
sich seiner selbst bewusst zu sein.**

DEIN ZIEL

Dein neues Selbstwertgefühl

Schau Dir nochmal deine Werte auf Seite 27 an. Willst Du diese Werte noch leben? Du hast jetzt und jederzeit die Chance neue Werte zu leben. Sieh dir dazu nochmal den Wertekatalog an und suche dir 5 Werte heraus, die dich zukünftig beschreiben sollen.

1. _____, weil _____
2. _____, weil _____
3. _____, weil _____
4. _____, weil _____
5. _____, weil _____

Das ist mir wichtig im Leben: _____

Hier kann ich auch mal großzügig sein: _____

Das ist mein neues Lebensmotto:

Da will ich hin:

Beruflich & Weiterbildung

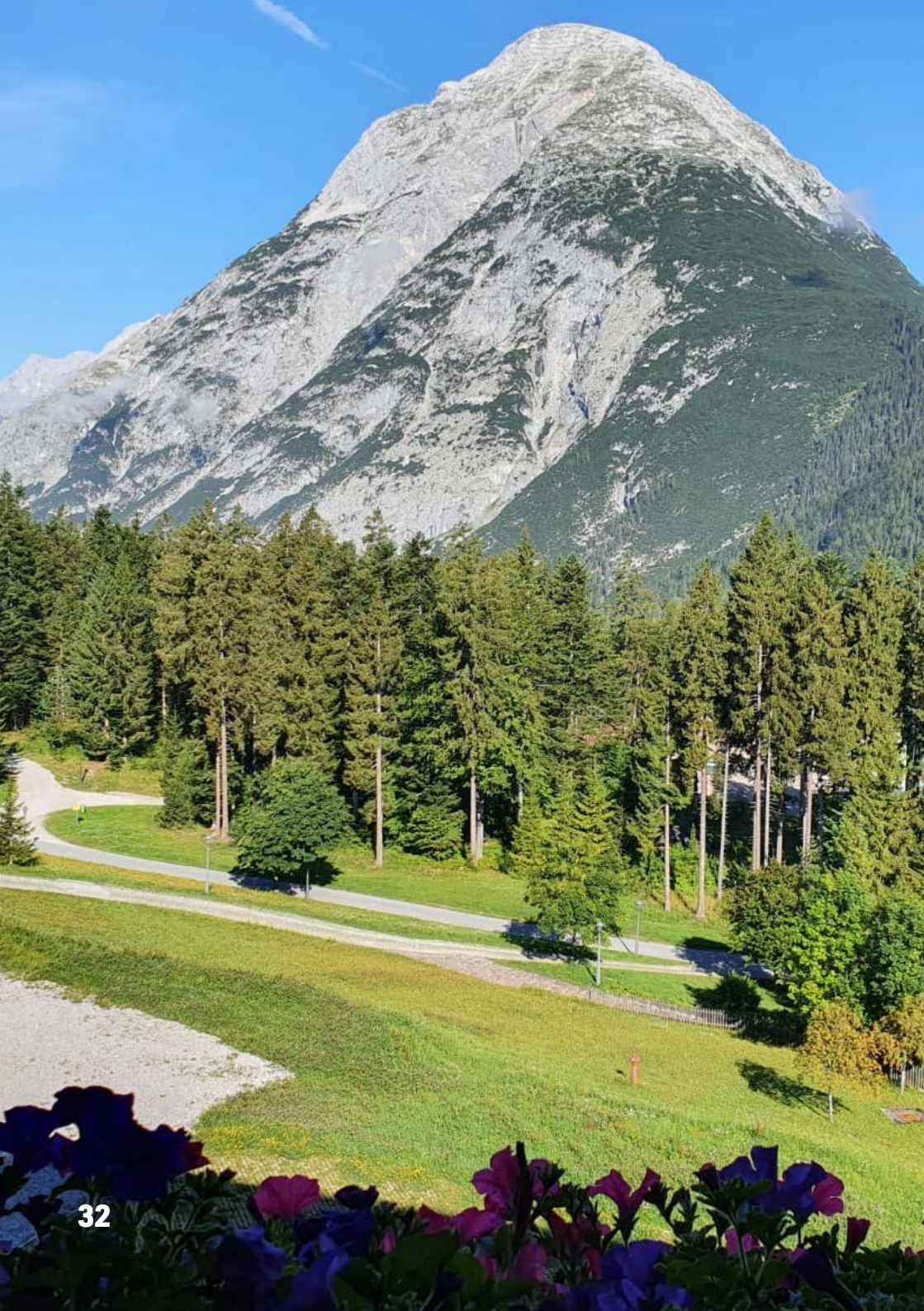
Finanzielles & Materielles

Partner & Familie

Freunde

Gedanken

Emotionen



DER WEG zum Ziel

Ideen und Anregungen, die dich inspirieren sollen. Letztendlich kannst du frei entscheiden, was du tun möchtest.

Ich rede mit mir, als wäre ich meine beste Freundin. Ich denke mehr an **mich**. Ich achte mich und meine **Bedürfnisse**. Ich darf auch mal Fehler machen. Ich lobe mich. Ich werde...einschränken, damit ich für...**mehr Zeit** habe. Ich darf auch mal "nein" sagen. Keine schlechten Nachrichten mehr hören. Keine Zeit am Fernseher verschwenden. Ich entscheide mich für **Lebensfreude** und Mut gegen die Angst. Ich mache mehr von dem, was mir **Spaß** macht. Meditieren. Gute Bücher lesen. **Yoga**. Ich werde meine **Prioritäten** anders setzen, damit ich mehr Zeit habe für... Ich werde morgens 1 Stunde früher aufstehen, um... Ich werde **mutig** neue Fähigkeiten erlernen. Ich bin **offen** für Veränderungen.

Das ist mein Weg zum Ziel:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____