

10 WAHRHEITEN ZUM SELBSTWERT

PRÄSENTIERT VON MEHR SELBSTWERT



10 Wahrheiten zum Selbstwert



Haftungsausschluss

Die Ratschläge in dieser Datei sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung persönlicher Entwicklung. Alle Angaben in dieser Datei erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Verfassers. Für Empfehlungen und Vorschläge in dieser Datei übernehmen wir keine Haftung.

Die Anwendung sollte eigenverantwortlich und mit gesundem Menschenverstand erfolgen.

Mein Inhaltsverzeichnis

Vorwort

10 Wahrheiten zum Selbstwert

Selbstwert entsteht aus Dir selbst

Erinnere Dich - Erkenne Dich selbst

Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

Ein Mentor auf Deinem Weg - der wichtigste Führung ist in Dir selbst

Die wichtigste Person in unserem Leben sind wir selbst

Deine Verantwortung

Selbstwert und seine sechs Säulen

Wie Wurzeln an einem Baum

Selbstwert, ein lebenslanger Entwicklungsprozess

Selbstwert strahlt auf alle Lebensbereiche

Schlusswort

Vorwort

Diese Lektüre zeigt Wahrheiten zum Thema Selbstwert auf. Wenn Du das hier liest bist Du vermutlich bereit dafür. Teilweise können einzelne Punkte hart vorkommen - wenn Du erkennst, dass es nicht in Deinen jetzigen Horizont passt. Ich bitte Dich mit der nötigen Offenheit daran zu gehen. Lass erst einmal wirken was Du liest und fühle Dich frei selbst zu suchen und auf Deine innere Führung zu hören.

Diese Punkte zeigen auf, dass es absolut möglich ist, seinen Selbstwert zu entwickeln und aufzubauen. Der folgende Text ist zumeist in der Du-Form verfasst, um angenehmer zu beschreiben/lesen und der Verständlichkeit zu dienen. Die Reise zu mehr Selbstwert beginnt mit dem ersten Schritt und dauert ein Leben. Es ist wie eine Baum, zu Beginn ist der Samen noch im Erdboden versteckt, nach und nach wächst er in die Welt, am Anfang braucht der junge Setzling noch Schutz und viel Pflege. Und nach ein paar Jahren steht er da und nur wenig kann den erhabenen Baum erschüttern. Ich ermutige Dich, den Weg zu gehen und wünsche Dir das Beste auf jede mögliche Art und Weise.

Wenn ich eins weiß ist, dass es absolut möglich ist, fundamentale Veränderungen im Selbstwert zu erzielen. Und das Du dazu in der Lage bist. Ich wünsche Dir aus ganzem Herzen den höchstmöglichen Wert zu leben.

10 Wahrheiten zum Selbstwert

- **Selbstwert entsteht aus Dir selbst**

Dein Selbstwert kommt aus Dir selbst und Du kannst Deinen Selbstwert entwickeln. In anderen Worten, Du hast die Möglichkeit etwas zu verändern. Durch innere Entwicklung, Bewusstwerdung, Annahme und Selbstverantwortung werden Prozesse in Gang gesetzt und die Selbstachtung entwickelt sich nach und nach. Du entdeckst Dich in gewisser Weise selbst.

Treffen wir eine Entscheidung und verpflichten uns dafür öffnet sich eine Art "Wurmloch" und wir treten ein in eine Reise. Dazu möchte ich einmal ein Zitat zu Wort kommen lassen, welches mich wirklich ergriffen hat:

“In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch.

Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen.

Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte.

Was immer Du kannst, beginne es. Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt.”

Johann Wolfgang v. Goethe



Die meisten Menschen denen man nachsagt einen hohen Selbstwert zu besitzen - mit sich im Reinen sind - sind den Weg gegangen und haben sich entwickelt. Und die äußere Wahrnehmung von Selbstachtung und Wertschätzung ist der Spiegel des inneren Zustandes dieser Person. Sie sind beharrlich und tapfer den nicht immer einfachen Weg gegangen und wurden belohnt.

Durch innere Prozesse und Selbsterkenntnis entwickeln wir uns. Wie eine “Spirale des Bewusstsein” begeben wir uns Windung für Windung empor. Dieser Prozess ist für jeden Menschen ähnlich und hat doch seine persönlichen Abdruck.

Wenn wir bereit sind, können diesen Prozess für uns wählen und uns dafür öffnen. Um mehr Lebendigkeit und Selbsterfahrung zu erschaffen.

Zusammenfassung: *Wahrer Selbstwert kommt von innen und wir haben die Möglichkeit unseren eigenen Selbstwert zu entwickeln. Mehr noch, wir selbst sind die einzigen die dafür verantwortlich sind und die das tun können. Was sich vielleicht hart anhört ist auf dem zweiten Blick eine Chance und ein Geschenk für uns.*

- **Erinnere Dich - Erkenne Dich selbst**

Kleinkinde habe noch dies Lebendigkeit in den Augen - zufrieden und wach im Hier & Jetzt. Es geht auch darum sich an diese Leichtigkeit und Einfachheit des Seins zu erinnern, die uns über die Jahre mehr oder weniger verloren gegangen ist.



Diese Selbsterfahrung ist uns nicht fremd und wir können sie wieder entdecken - erinnere Dich daran. Unser Selbstwert ist ein Seinszustand. Unser Sinn des Lebens ist glücklich zu sein!

Durch Erforschung unserer Persönlichkeit, Bedürfnisse, Werte und Überzeugungen lernen wir uns kennen. Dieser Bewusstwerdungsprozess öffnet die Tür zu anderen Möglichkeiten. Wir werden zu unseren eigenen Experten und gehen auf eine Abenteuerreise.

Uns selber zu kennen erlaubt uns auf unsere Bedürfnisse einzugehen und unsere eigene Wahrheit zu entdecken. Das sind Voraussetzung für ein Leben in Selbstachtung.

Was wäre, wenn Du Dich an Deine Selbstachtung & Glückseligkeit erinnerst?

Zusammenfassung: *Die Reise in unser inneres - Mystiker & Wissenschaftler beschreiben unser inneres von der Größe einer Galaxie - ewig und unendlich? Erinnern wir uns was in uns liegt, neben Wunde(r)n und Schätzen können wir alles annehmen und uns akzeptieren.*

- **Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein**

Wenn wir eines dieser Seinszustände/Fähigkeiten erhöhen, unterstützen wir die anderen mit bzw. stoßen die anderen mit an. Die Entwicklung beinhaltet auch eine Art Wechselbeziehung von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Wie das gelbe und weiße vom Ei... Daher ist es so wichtig unsere Selbstachtung/-wert Aufmerksamkeit zu schenken.

Je mehr wir uns selbst bewusst sind, umso mehr können wir uns vertrauen und unsere Selbstachtung wächst. Eine weitere Ausführung ist beispielsweise unsere mentale Bewusstheit, je mehr wir uns der mentalen Abläufe vertraut sind, durch Bewusstwerdung können wir uns wertschätzen.

Aus Dir selbst entspringt Dein Wert, Dein Vertrauen und Dein Bewusstsein.

Wir können uns und unser Leben Aufmerksamkeit schenken und uns wichtig nehmen. Dadurch werden wir Mitschöpfer - wir sind Teile des Ganzen.

Zusammenfassung: Selbstwert ist die höchste Form der Selbstachtung. Weitere Punkte wie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entstehen daraus und unterstützen es. Was für unseren Verstand nicht sofort (be)greifbar ist. Sozusagen eine Frage nach Ursache und Wirkung - was war zuerst da, das Ei oder die Henne?

- **Ein Mentor auf Deinem Weg - der wichtigste Führung ist in Dir selbst**

Um Veränderungen zu machen, kann Dich ein erfahrener Mentor unterstützen. Dabei ist zu empfehlen, stets auf Deine innere Führung und Dein Bauchgefühl bei der Wahl zu achten. Denn letztlich bist Du bzw. Deine wahre innere Führung der wichtigste Mentor.

Ein Mentor ist - zumindest in Teilbereichen - weiter auf seinem Weg und kann Dich einweihen und Hilfestellung geben. So können auch in verschiedenen Bereichen oder Zeiten andere Mentoren übernehmen - je nach unseren augenblicklichen Bedürfnissen.

Die Rolle des Mentors können auch ältere Geschwister, ein guter Freund oder Lehrer & Coaches/Trainer in Form von inspirierenden Gesprächen, Zusammenarbeit oder Büchern ausfüllen.

Da wo jeder mit seiner Entwicklung im Moment steht ist in Ordnung, ebenso um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen. Letztlich hast Du die Verantwortung für Dich und Dein Leben - keine andere Person kann das übernehmen. Und ein erstrebenswertes Ziel ist sein eigener Mentor zu sein - "ein selbstständiger Experte".

Wir können uns der Veränderung öffnen und bereitwillig hingeben. Um unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten und erweitern. Ich ermutige Dich, einen geeigneten Mentor zu suchen.

*„Ich würde alles noch einmal so machen, wie ich es getan habe. Bis auf eine Ausnahme:
Ich würde früher bessere Berater suchen.“*

Aristoteles Onassis

Zusammenfassung: Vorbilder oder Mentoren können uns in unserer Entwicklung unterstützen. Bei der Wahl sollte unser Bauchgefühl/Intuition ein Wörtchen mitreden. Denn letztlich sind wir selbst Weise und Verantwortlich.

• Die wichtigste Person in unserem Leben sind wir selbst

Mit welcher Person verbringst Du die meiste Zeit am Tag? Na.... richtig, mit Dir selbst. Du bist die wichtigste Person in Deinem Leben und Du kennst Dich am besten. Ebenso ist jeder Mensch für sich und sein Leben verantwortlich. Ist vielleicht die Beziehung zu Dir selbst die wichtigste Beziehung in Deinem Leben?

Durch einen wertschätzenden Umgang mit/zu uns selbst steigern wir unseren eigenen Selbstwert mehr und mehr und geben unseren Mitmenschen die Erlaubnis uns ebenso wertzuschätzen (wir zeigen ihnen quasi bzw. geben vor, wie mit uns umgegangen werden kann) .

Was wäre wenn Du die Beziehung zu Dir selbst zu einer wohlwollenden Beziehung machst?

Zusammenfassung: *Die wichtigste Person in Deinem Leben bist Du selbst - ebenso ist die wichtigste Beziehung die zu Dir selbst. Alle anderen Personen und Beziehungen in unseren Leben sind lediglich wie Spiegel. Mache Dich selbst zur wichtigsten Person in Deinem Leben und entwickle eine Liebesbeziehung zu Dir selbst.*

• Deine Verantwortung

Zunächst einmal der Versuch, darzulegen was in unserem Einflussbereich liegt, also in unserer Verantwortung. Anhand dreier Beispiele:

- 1.) Ob heute die Sonne scheint liegt nicht in unserer Verantwortung, wohl aber wie ich auf das Wetter reagiere. Ich kann bei Regen für meine Einstellung (locker und selbstverständlich: "Gut, dann ist das so, mach ich das beste daraus") darüber verantwortlich sein und wie ich damit umgehe (Regenjacke und/oder Schirm mitnehmen).
- 2.) Ein Taxifahrer schneidet unseren Weg und unsere Verantwortungsbereich ist die Reaktion darauf. Wie zum Beispiel es sich aufregen und uns angegriffen fühlen (suboptimal) oder wir beruhigen und wünschen ihm gedanklich einen guten Tag (optimalere und)
- 3.) Wir sind für unseren eigenen Selbstwert verantwortlich, wie jede andere Person auch.

Wir haben immer die Wahl, wie wir in unserem Einflussbereich (angemessen) reagieren - es liegt in unserer Verantwortung. Verantwortung gibt uns die Möglichkeit, eigene Antworten in unseren Leben zu geben.

Wofür haben wir die Verantwortung?

Für unsere Existenz und unser Leben sind wir verantwortlich.

Für unsere Erfüllung unsere Wünsche sind wir verantwortlich

Wir sind verantwortlich für unsere

Wir sind verantwortlich für unsere Entscheidungen und Handlungen.

Ebenso ist es in unserer Verantwortung, welchen Grad an Bewusstheit wir unserer Arbeit, Beziehungen, Mitmenschen entgegenbringen.

Wir sind verantwortlich für die Qualität unserer Kommunikation, für unser eigenes Glück, für unsere persönlichen Werte und Überzeugungen.

Unsere Persönlichkeitsentwicklung und die Erhöhung unseres Selbstwertes liegt in unserer Verantwortung.

Du kannst für Deine Entscheidungen sowie Deine Gedanken, Worte und Emotionen die Verantwortung übernehmen. Keiner sagt, dass es zu hundertprozentig immer alles gelingt und doch kannst Du Dich dorthin entwickeln. Du erlangst immer mehr die Fähigkeit verantwortlich zu wählen und erreichst eine neue Ebene. Wir beginnen einen Entwicklungsprozess und haben jeden Augenblick die Wahl. Somit ist ein eigenverantwortliches Leben eine natürliche Notwendigkeit.

Ich habe das bewusst erst einmal weich verfasst, weil ich weiß wie hart diese Wahrheit sein kann. Wie oft schieben wir diese Dinge äußeren Umständen und Mitmenschen "in die Schuhe". Aber ehrlich betrachtet liegen diese Dinge alle in unserer eigenen Verantwortung.

Durch unsere eigenen Gedanken, Emotionen, Worte, Handlungen werden wir zum Mitschöpfer im großen Gewebe. Wir haben die Möglichkeit ein Mitschöpfer zu sein.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Talmud

Wenn Du erst einmal anerkennt, dass diese Bereiche in Deiner Verantwortung liegen verändert sich eine Menge. Neue Möglichkeit eröffnen sich Dein Leben ganz anders anzunehmen.

Du bist für Deinen Selbstwert verantwortlich, kein andere Person kann das für Dich tun. Das gute ist, es gibt Mentoren, Unterstützung und Werkzeuge die helfen können. Doch den Weg, der nicht immer einfach ist, musst Du gehen. Verantwortung anzunehmen schenkt Kraft und ein fruchtbaren Boden für Selbstwert. Ich wünsche Dir alles Liebe auf Deinem Weg.

Wie wäre es, wenn Du eigenverantwortlich lebst?

Zusammenfassung: Verantwortung für unseren Selbstwert anzunehmen ermöglicht uns erst die Veränderungen herbeizuführen, die es benötigt um ein Leben voller Selbstachtung zu führen. Es gibt uns die Chance vollumfänglich verantwortlich für unseren Selbstwert zu sein.

● Selbstwert und seine sechs Säulen

Die sechs Säulen sind 1 - Bewusst leben, 2 - Sich selbst annehmen, 3 - Eigenverantwortlich leben, 4 - Sich selbstsicher behaupten, 5 - Persönliche Integrität und 6 - Zielgerichtet leben/leben nach Lebenszweck. Die Nathaniel Branden in seinem Buch "Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls" beschreibt.

Wir sind uns bewusst unserer Gedanken, Gefühle, Handlungen und Bedürfnisse & Werte. Wir lernen uns selbst anzunehmen, auch die Dinge die wir vielleicht weniger mögen. Wir sagen Ja zum Leben und nehmen die Verantwortung an. Durch Integrität und Leben nach unseren Zweck und Talenten bestärken wir unseren Selbstwert.

● Wie Wurzeln an einem Baum



Unsichtbar und doch nähren sie den Baum, geben Halt und Stabilität. Die Wurzeln sind tief geerdet und trotzen jedem Wetter. Zeit ist von nöten ein richtiger Tiefwurzler zu werden - je stärker desto besser. Ein Fundament was den Stamm und das Kronendach trägt.

Was wäre, wenn Du darum bittest mehr Selbstachtung zu haben?

Zusammenfassung: *Selbstwert benötigt Zeit zur Entwicklung. Unser Selbstwert ist nicht wirklich sichtbar und doch hat er Auswirkung auf unser inneres Gleichgewicht.*

• **Selbstwert, ein lebenslanger Entwicklungsprozess**

Wie auch Dein Körper regelmäßig Pflege bedarf ist es mit dem Selbstwert ähnlich. Durch dienliche Gewohnheiten unterstützen wir unseren Selbstwert.

Erinnere Dich an Deine erste Fahrstunde.... Bremse... Kupplung... Blinker.... Schulterblick und und und. Alles neu und ungewohnt. Und heute - läuft alles wie von allein. Fast automatisch hast Du Dich daran gewöhnt und alles geht einfach von der Hand. So ähnlich ist es auch bei anderen Veränderungen, die nach und nach einfacher von der Hand gehen.

Veränderung braucht Zeit! Um etwas aufzubauen, was Fundament hat, benötigt es Zeit, daher bitte ich Dich, gebe Dir Zeit und sei gut zu Dir.

Eine Haussanierung

Du entdeckst Dein inneres Haus und willst eigentlich nur ein Raum malern, bis Du erkennst, dass einzelne Kabel, Leitungen und Wasserrohre erneuert werden müssen... gesagt getan und geschafft. Nun hast Du Dein neue Zimmer, voila. Nach einer gewissen Zeit der Regeneration und Pause entdeckst Du ein weiteren Raum der Deine Pflege und Zutun bedarf, wieder erneuerst Du den Fußboden und arbeitest Dich voran... so kommst Du immer weiter und genießt wie schön Dein Haus erstrahlt... Du lernst die Handfertigkeiten und bist vertraut mit den Abläufen... vielleicht ein paar Umbaumaßnahmen und Kernsanierungen bei denen Du von einem Fachmann/Fachfrau oder einer ganzes Team unterstützt wirst... fertig wirst Du nie, aber Du kannst sehr nahe dran kommen... und mehr und mehr erstrahlt das Haus in neuem Licht.

• **Selbstwert strahlt auf alle Lebensbereiche**

Beruf, Beziehungen, Finanzen, Leistungsfähigkeit, Wohlempfinden/Zufriedenheit und weitere sind Bereiche die vom Selbstwert beeinflusst werden. Durch mehr Selbstwert bekommen alle Lebensbereiche eine Anhebung.

Ein hermetisches Gesetz besagt - wie innen so außen. Unser gewachsener Selbstwert begünstigt unser Wohlempfinden und unsere Lebensqualität.

Wir erlauben uns gesündere Beziehungen, unsere Berufsmöglichkeiten eröffnen neue Horizonte und unser Gemütszustand hellt sich auf. Unser ganzes Leben ruht auf den Pfeilern unseres Selbstwertes.

Schlusswort

Unser Selbstwert hat eine wesentliche Bedeutung in unserem Leben und unserer Persönlichkeit. Die richtige Zeit sich ihm zu widmen ist Jetzt & Hier. Verändern wir unser Verhalten, unsere Gedanken können wir unser wachsenden Selbstwert nähren und pflegen.

Es ist eine Entwicklung zu einem befähigten Leben. Ein lebensbejahender Zustand, an dem ein Perspektivwechsel erfolgt und mit Zugriff zu einem Werkzeugkoffer. So erhalten wir die Möglichkeit unser Leben anzunehmen und in einer Art Lehrlingsausbildung zur eigenen Meisterschaft zu gelangen.

Durch förderliche Gewohnheiten und unterstützenden Gedanken können wir jeden Augenblick eigenverantwortlich unser Leben mitgestalten.

In der Retrospektive betrachtet erscheint dann ein Jahr wie mehrere Spiralwindung unterschied und wir erkennen die wirkliche Dynamik und Kraft über mehrere Jahre. Wir erreichen eine eigen Fliehkraft - was zu Beginn erst stetig sich im auf und ab entwickelt, wird nach und nach der Trend sichtbar.

Wir tun diese Arbeit und Entwicklung unseres Selbstwertes für uns - unser eigener Wert, unser Selbstwert kann sich dann in unser Leben und die Welt ergießen. Wir werden zu einer lebensspendenden Brunnen oder eine lebensspendenden Sonne.