

## M 9 - Selbstwert

Was denkst du über dich selber? Was denkst du über andere?  
Welche dich behinderten Glaubenssätze sind tief in deinem Unterbewusstsein verborgen und wie erkennst du diese?

Zum Beispiel mit Hilfe der Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner. Margeauxs väterlicher Freund, der leider bereits verstorbene österreichische Autor Kary Nowak sagte immer: „Was mich stört zu mir gehört!“

Also:

1. Nimm´ Ereignisse oder Eigenschaften in deinem Leben, die dich nerven oder stören und beschreibe sie in kurzen Worten.
2. Finde die für dich nervige Eigenschaft heraus
3. Nimm´ diese Eigenschaft als zu dir gehörig an (sonst würde sie dich nicht nerven)
4. Finde heraus, was Menschen besonders gut können, die diese Eigenschaft besitzen
5. Gab es in deiner Vergangenheit eine Situation, in der du für diese gute Eigenschaft getadelt wurdest?
6. Einen neuen Glaubenssatz (oder mehrere) für dich finden!

### Ein Beispiel:

1. Eine Begebenheit in Margeauxs Leben:

Eine Teilnehmerin meiner Kurse fragt und fragt und fragt, anfangs beantworte ich ihre Fragen gerne und freue mich über ihr Interesse. Aber diese Fragen arten mit der Zeit in eine Art Selbstdarstellung der Teilnehmerin aus und die ständigen Unterbrechungen durch Zwischenfragen, erzeugen bei mir Zeitdruck und beginnen mich und auch die anderen Teilnehmer zu nerven.

2. Welche Eigenschaften stören mich?

Wenn sich eine Person ständig in den Mittelpunkt stellt und mein Seminar als Selbstdarstellungsbühne nutzt.

Der künstlich erzeugte Zeitdruck.

Das Seminarprogramm kann so nicht mit Leichtigkeit umgesetzt werden.

3. Margeaux nimmt diese Eigenschaft als zu ihr gehörig an: „Es nervt mich, wenn andere mich mit ihrer Selbstdarstellung unter Zeitdruck bringen und das hat etwas mit mir zu tun.“

4. Herausfinden, was Menschen besonders gut können, wenn sie sich in den Mittelpunkt stellen: „Sie haben keine Scheu vor einer Gruppe zu sprechen. Sie hat mir gezeigt, dass es mir schwer fällt, Grenzen zu setzen.“

5. Gab es in der Vergangenheit Situationen, wo Margeaux für das „Grenzen setzen“ getadelt wurde?

Ja, als Kind wurde auf meine Bedürfnisse z.B. beim Kleidungskauf nur bedingt Rücksicht genommen und ich konnte dabei meine persönlichen Grenzen nicht wahren und fühlte mich nicht gehört.

6. Neuen Glaubenssätze für mich finden:

**Ich kann meine Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen.**

**Ich kenne meine Grenzen und achte auf mich.**

**Ich kann liebevoll Grenzen setzen.**

### **Bonus-Aufgabe 1:**

Überlege, wie du dich selbst verbessern kannst! Dein Selbstimage: Was denkst du über dich?

Wo möchtest du hin? – in drei, fünf oder zehn Jahren?

Was denkst du dann? Wie fühlst du dich dann? Wie bewegst du dich? Was hast du erreicht? Was hast du erlebt?

Nehmen wir einmal die Frage: Wo möchtest du in drei Jahren sein?

Demgegenüber steht: Wo stehst du jetzt?

Wie kommst du dorthin? Hast du einen Plan?

Achtsam auf Impulse/Intuition hören und vertrauen, dass du dein Ziel erreichen kannst.

Fokussiere dich auf das, was du haben oder erreichen möchtest und wie du dann sein wirst. Siehst du dich schon am Ziel und fühlst du dich auch schon so. Das hebt automatisch den Selbstwert, weil du dich schon ganz anders fühlst.

Wir sind so einzigartig, es hat gar keinen Sinn, sich mit anderen zu vergleichen, die ganz andere Fähigkeiten und Voraussetzungen haben, als du.

### **Unterstützung geben und empfangen**

Im Team Erfolge zu erzielen hat eine andere Qualität, als wenn du alleine Erfolg hast und dich mit anderen vergleichst oder konkurrierst. Wenn du dich mit anderen vergleichst und dich oder andere bewertest, bist du stark im außen orientiert und das erzeugt nicht nur Druck, sondern auch eine niedrigere Schwingung, bei der du dich bemühen und anstrengen musst.

Wenn du andere unterstützt, kommst du in die Leichtigkeit und in den Flow und du kannst dich für die Erfolge anderer freuen und gemeinsam eure Erfolge feiern. Freude zieht neue Gelegenheiten an, über die du dich wieder freuen darfst.

Nach dem Gesetz der Resonanz wirst du unterstützt, wenn du andere unterstützt.

#### **Bonus-Aufgabe 2:**

Schreibe dir auf, wie du andere unterstützen kannst und auch wie dich andere unterstützen könnten.

## **Aufgabe 1 zu M9 – Selbstwert**

### **Ich bin ein Boot<sup>1</sup> ...**

Schreibe einen Aufsatz mit 10 – 20 Sätze bzw. 1 – 2 Seiten zum Thema: Ich bin ein Boot ...

Wie fühlst du dich? Was erlebst du? Wie siehst du aus? Wo befindest du dich? Was machst du?

### **Ich bin ein Boot ...**

---

<sup>1</sup> Diese Übung stammt von Kurt Tepperwein, Margeaux hat sie bei ihrer Ausbildung zur Lebensberatung nach Kurt Tepperwein 2005 kennen gelernt.

## Aufgabe 2 zu M9 – Selbstwert

### Entschlüsseln von unbewussten Glaubenssätzen

Picke dir 1 oder 2 für dich nervige Eigenschaften/Situationen aus deinem Leben heraus und verfare nach folgendem Schema:

1. Nimm´ Ereignisse oder Eigenschaften in deinem Leben, die dich nerven oder stören und beschreibe sie in kurzen Worten.
2. Finde die für dich nervige Eigenschaft heraus
3. Nimm´ diese Eigenschaft als zu dir gehörig an (sonst würde sie dich nicht nerven)
4. Finde heraus, was Menschen besonders gut können, die diese Eigenschaft besitzen
5. Gab es in deiner Vergangenheit eine Situation, in der du für diese Eigenschaft getadelt wurdest?
6. Entdecke einen neuen Glaubenssatz (oder mehrere) für dich!