



CAREFULLY-MIND BERATUNG UND COACHING

Stärke Dein Selbstwertgefühl

Teilen wir zuerst das Wort in „Selbst“ und „Wert“.
Demnach stelle Dir die Frage: „Was bin ich mir selbst wert?“

Alles was Du über Dich denkst und wie Du Dich darstellst, stellt Deinen Selbstwert dar.

Ganz unbewusst bewertest Du regelmäßig Dein eigenes „ICH“. Besonders in Situationen, in denen Du neue Herausforderungen erfährst.

Das Selbstwertgefühl setzt sich zusammen aus

- ⇒ **Selbstbewusstsein** (Das Bewusstsein, was du kannst und welche Ziele Du hast.)
- ⇒ **Selbstvertrauen** (Dein Glaube an Dich und Deine Stärken.)
- ⇒ **Selbstakzeptanz** (Das Bewusstsein, welche Aufgaben Dich überfordern.)

Kennst Du das?

Auf der Arbeit oder im privaten Bereich treten Änderungen ein. Selbstkritisch hinterfragst Du Dich, kann ich das schaffen?

Je nach bisherigen Erfahrungen siehst Du die neuen Situationen als „Herausforderungen“ oder „unlösbare Aufgaben“.

Überlege, welches Gefühl für dich eine positivere Wirkung hat.

Je nachdem wie häufig Du scheinbar „unlösbare Aufgaben“ verspürst, ist Deine objektive Wahrnehmung getrübt. Du bist ängstlich und mutlos, Dein Selbstwertgefühl ist angekratzt.

Hast Du jedoch viele positive Erfahrungen gemacht und warst mit Deinen Ergebnissen zufrieden, stehst Du neuen Aufgaben neutral oder positiv gegenüber.

Die gute Nachricht ist, jeder Mensch kann sein Selbstwertgefühl optimieren!!!

Hierzu einige Tipps:

- ⇒ Nehme Dir Zeit und überlege, welche Leistungen Du bisher erbracht hast und welche Fähigkeiten Du besitzt. (Je Kleinteiliger, je besser!)
- ⇒ Schreibe diese in ein schönes Tagebuch zum immer wieder lesen und ergänzen.
- ⇒ Gehe neue Herausforderungen zunächst analytisch an. (Kenne ich die Situation? Wie habe ich eine ähnliche Situation überstanden? Was kann ich ggf. ändern? Was/Wer kann mich unterstützen? Welche neuen Möglichkeiten bieten sich für Dich?)
- ⇒ Stärke Dich durch den Satz: „Ich werde mein Bestes geben!“ oder „Ich werde die Aufgabe entsprechend meiner Fähigkeiten und Stärken erledigen!“
- ⇒ Reflektiere Situationen, in denen Du Dich überfordert gefühlt hast. (Überprüfe, ob etwas hätte verbessert werden können und akzeptiere das Ergebnis.)
- ⇒ Setze Dir einen realistischen Zeitrahmen und kommuniziere gegebenenfalls Schwierigkeiten oder Terminkollisionen.
- ⇒ Nehmen Dir Zeit und betrachte Deine Ergebnisse ohne sie zu bewerten. (Akzeptiere was Du mit den Dir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Fähigkeiten geleistet hast.)
- ⇒ Sei mutig und versuche mal etwas, was Du Dich bisher nicht getraut hast, aber schon immer machen wolltest. (Suche Dir Verbündete oder Unterstützende.)
- ⇒ Lobe Dich vor dem Einschlafen für kleine Erfolge. (Etwas Kreatives entwickelt, eine Reparatur vorgenommen, ein „schwieriges Gespräch“ gemeistert, Etwas, was Du schon länger vor Dir hergeschoben hast erledigt...)
- ⇒ Klopfe Dir für Dinge auch mal auf die Schulter, die Du gemeistert hast.
- ⇒ Tue Dinge, die Dich wachsen lassen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg beim Ausprobieren. Vielleicht findest Du noch weitere Tipps, die Dein Selbstwert stärken.

Teile Sie gerne in meinen Kommentaren auf Facebook oder Instagram oder schreibe mir eine persönliche Nachricht.

Viele Grüße
Deine Carina