

„Selbstvertrauen ist  
das erste Geheimnis  
des Erfolges.“  
*(Ralph Waldo  
Emerson)*

Die 3 Säulen des Selbstwerts  
Selbstvertrauen  
Fragen zum Reflektieren



**Selbst-  
vertrauen**



# Die 3 Säulen des Selbstwerts

## SELBSTBEWUSSTSEIN

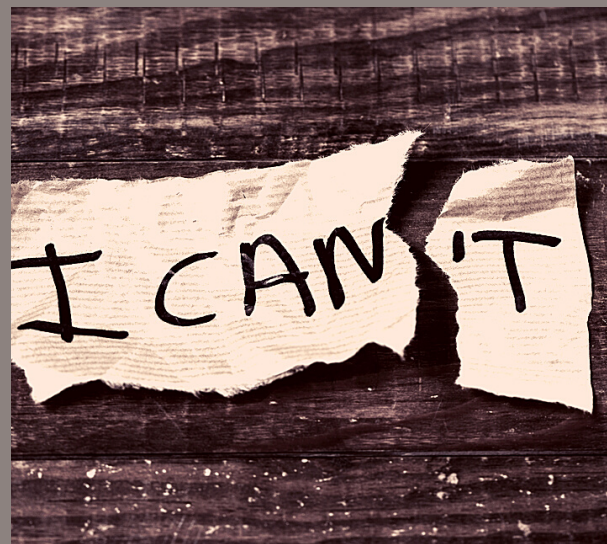
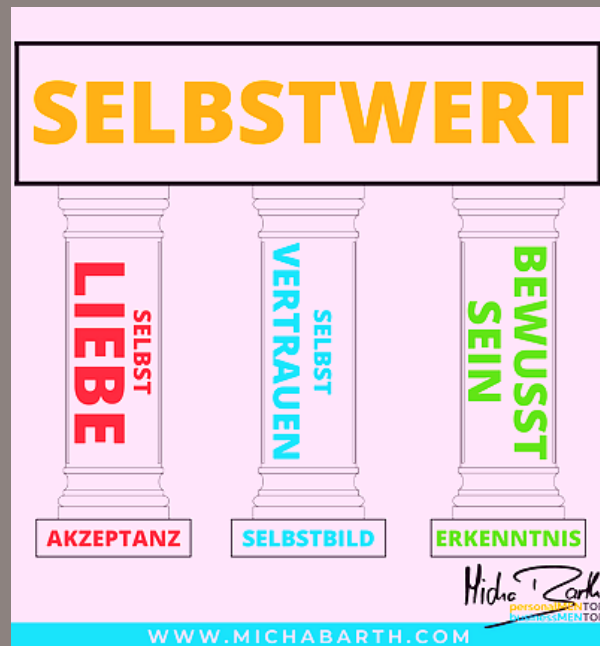
Selbstbewusstsein verlangt Selbsterkenntnis: wie ticke ich eigentlich, was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen? Mit was komme ich klar, mit was gar nicht und warum?

## SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen: Die Basis ist das Selbstbild: Welches Bild habe ich von mir? Wie sehe ich mein Leben, meinen Körper, meine Person, alles was ich mache oder gemacht habe? Habe ich ein dynamisches Selbstbild oder ein statisches?

## SELBSTLIEBE

Selbstliebe? Deren Basis ist die Selbstakzeptanz - mich, mein Leben, meine Vergangenheit mit allen Schwächen und Stärken, Freude und Leid anzunehmen und nicht zu verurteilen oder zu bekämpfen. Es darf so sein, wie es ist.



## Selbstvertrauen

### SELBSTBILD

Dir selbst vertrauen, Dir selbst etwas zutrauen - wie einfach fällt Dir das?

Die Basis eines gesunden Selbstvertrauens ist das Bild, das wir selbst von uns haben: Bin ich erfolgreich oder ist es mir möglich erfolgreich zu sein? Bin ich in der Lage diese Herausforderung zu meistern? Ist ein Misserfolg eine Katastrophe oder ist es einfach nur ein kleiner Stolperstein, ändert aber nichts an dem Bild, das ich von mir habe? Wie sehe ich mein Umfeld, die Welt um mich herum? Hauptsächlich feindlich und "alle wollen mir böses"?

Wie wir uns und die Welt um uns herum sehen, hängt von einem dynamischen oder statischen Selbstbild ab. Welches hast Du?

Mach den Test mit den Fragen zum Reflektieren.

## Fragen zum Reflektieren

Das statische Selbstbild:

- Machst Du Dir viele Gedanken darüber, was andere von Dir denken könnten?
- Meine Eigenschaften sind angeboren und ich kann nicht viel daran ändern. Man muss mich nehmen wie ich bin. Ist das Deine Einstellung?
- Wünschst Du Dir in der Partnerschaft jemanden, der Dich auf Händen trägt, das Gefühl gibt vollkommen zu sein und der Dich verehrt?
- Sind Herausforderungen für Dich etwas, das Dich erst mal in Schockstarre versetzt oder zumindest unangenehm?
- Möchtest Du (oder glaubst Du sogar Du bist es) besser sein als alle anderen, Dich ihnen überlegen fühlen? Glaubst Du, Du bist etwas Besonderes, erleuchtet, hebst Dich von anderen ab?
- Ist ein Misserfolg für Dich ein halber Weltuntergang?

Das dynamische Selbstbild:

- Glaubst Du, dass Deine Eigenschaften und Talente veränderbar sind?
- Machst Du Dir eher darüber Gedanken, wie Du Deine Ziele erreichen kannst, als was andere denken könnten?
- Wünschst Du Dir in der Partnerschaft jemanden, der Dir hilft Deine Fehler zu erkennen?
- Sind Herausforderungen für Dich neue Chancen zum Wachsen?
- Glaubst Du, dass Du Zeit brauchst, um Deine Potenziale zu entwickeln?
- Gibt ein Misserfolg Dir die Antriebskraft um jetzt erst richtig durchzustarten?

## Fragen zum Thema **SELBSTVERTRAUEN ?**

Möchtest Du Unterstützung auf  
Deiner Reise zu mehr  
Zufriedenheit, Selbsterkenntnis  
und Selbstannahme?

Schreib mir: [info@naturali.ch](mailto:info@naturali.ch) oder  
buche Dir direkt "Die kleine Reise"  
oder die "Intensive Reise":  
[www.nataliebarth.ch](http://www.nataliebarth.ch)

## Über mich

Ein ganz grosses Anliegen ist es  
mir, meine Gedanken, Erlebnisse,  
Verarbeitungsprozesse und  
Wissen darüber zu teilen, wie man  
sein Selbstwertgefühl stärken  
kann. Selbstwertgefühl,  
Selbstakzeptanz, Selbstliebe -  
genau dafür biete ich (speziell für  
Frauen) Wegbegleitungen an.



Du willst mehr?



Texte und Design

[WWW.WEIBLICHKREATIV.COM](http://WWW.WEIBLICHKREATIV.COM)

Webseiten, Printprodukte, Onlineprodukte, Voiceover,  
Textstudio



Bilder

**MIT DANK VON:**

CANVA  
[Micha Barth](#)