

„Du bist mutiger  
als du glaubst,  
stärker als du  
scheinst und  
intelligenter als du  
denkst.“

*(A. A. Milne)*

Die 3 Säulen des Selbstwerts  
Selbstbewusstsein  
Fragen zum Reflektieren



**Selbst-  
bewusstsein**

# Die 3 Säulen des Selbstwerts

## SELBSTBEWUSSTSEIN

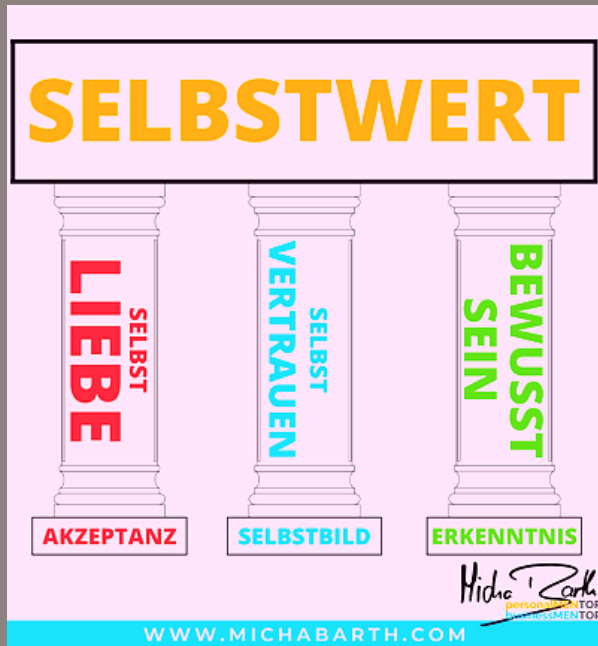
Selbstbewusstsein verlangt Selbsterkenntnis: wie ticke ich eigentlich, was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen? Mit was komme ich klar, mit was gar nicht und warum?

## 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.



# Selbstbewusstsein

## SELBSTERKENNTNIS

Ich kann durchs Leben humpeln, völlig unbewusst, «keine Ahnung was mich ausmacht». Ich weiss nichts von meinen Schwächen und auch nichts von meinen Stärken. Ich weiss nicht, wie und warum ich in unterschiedlichen Situationen so oder so ticke. Was folgt daraus?

Das Bild eines Schiffs auf offener See ohne Steuerrad oder Segel könnte nicht treffender sein. Ich werde von den Wellen und Umständen des Lebens hin und hergeworfen. Ich laufe immer wieder in die gleichen Situationen, lasse mich wieder und wieder mit den gleichen Menschen ein, die mir nicht guttun und frage mich jedesmal von neuem «Warum ich? Immer muss ich sowas erleben.» Und es wird sich nie etwas an diesen Situationen ändern. Weil ich nicht bereit bin, mir selbst ins Angesicht zu blicken. Mich mit meinen Stärken und Schwächen, meiner Vergangenheit, meinen Ressourcen, meinen Vorlieben, meiner Persönlichkeit zu beschäftigen. Verstehst Du nun, warum Selbsterkenntnis und das darauf folgende Selbstbewusstsein so essentiell für ein gutes Selbstwertgefühl sind?

# Fragen zum Reflektieren

- Was ist Deine grösste Stärke?
- Was ist Deine grösste Schwäche?
- Wo bist Du besser als andere?
- Wo bist Du schlechter als andere?
- Was ist Deine grösste Angst?
- Bei welchen Themen / Situationen gehst Du total an die Decke?
- Weisst Du, warum Du an die Decke gehst?
- Was magst Du wirklich gerne – egal was andere davon halten?
- Was macht Dich glücklich?
- Wann lachst Du am meisten?
- Was macht Dich traurig?
- Was würdest Du tun, wenn Du ab morgen nicht mehr arbeiten müsstest und genug Geld hättest?
- Warum tust Du das was Du tust? (Frag Dich das ruhig bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten über den Tag verteilt)
- Wie stellst Du Dir Dein Leben in 5 Jahren vor?
- Welche Misserfolge hattest Du im Leben?
- Welche Stärke half Dir den Misserfolg zu überleben und weiterzumachen?
- Wenn Du nur noch ein paar Tage zu leben hättest – mit welchen Menschen würdest Du die Zeit verbringen?



## Fragen zum Thema **SELBSTBEWUSSTSEIN ?**

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:**

Nouplod  
Micha Barth