

Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Ich bin gut so.

*Wie du deinen Selbstwert
stärken kannst*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“
mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



Dein gefühltes „Ja“ zu dir selbst

3 x 3 Vorschläge für Selbstwertstärkung von Innen und mit anderen

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Ich bin gut so“ habe ich dir viele Vorschläge gemacht, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Auf diesen Seiten kannst du alles andere noch einmal nachvollziehen.
Ich notiere dir außerdem vorab kurz einige Impulse zu dem Thema.

Der Satz „Ich bin gut so, wie ich bin“ kann dein Selbstgefühl von Grund auf zum Guten verändern – oder aber auch nach hinten losgehen. Es hängt davon ab, wie wir ihn anwenden.

Besonders wirksam ist solch ein Satz (du kannst ihn abwandeln, sodass er für dich stimmig ist), wenn er auf realistische, freundliche Selbstannahme abzielt, nicht aber auf unrealistische Überhöhung der eigenen Person oder ein Positiv-Denken. Nicht hilfreich ist es, wenn man den Satz über seine Selbstzweifel darüber stülpen will und ihn sich zum Beispiel immer wieder sagt, obwohl es sich gerade gar nicht so anfühlt. Deshalb geht es auch in den ersten drei Vorschlägen um ein gefühltes „Ja“ zu dir selbst, kein lediglich gedachtes.

Neben der Selbstbestärkung sollte die zweite Seite der Münze immer mit bedacht werden und dabei sein: die Stärkung durch das Gegenüber.

Studien zeigen, dass soziale Beziehungen und Selbstwert sich ganz klar wechselseitig beeinflussen und dass vor allem die Qualität sozialer Bindungen so wichtig dabei ist. Die Förderung und Stärkung des Selbstwerts ist ohne soziale Einbettung, Rückmeldung und Anerkennung kaum möglich.

Es geht also auch um Rückmeldungen und Anerkennung durch Zuhören mit echtem Interesse, durch gegenseitige Hilfe und Ausdrücken von Dankbarkeit.

Ich wünsche dir innere Stärke.

Deine

Ulrike

Meine 2 Sinnsucher-Kurse & 4 Bücher zu dem Thema:

- Sinnsucher Video-Kurs: „So lernst du Selbstliebe – Der Praxiskurs für eine gesunde Self Care“
- Sinnsucher Multi-medialer E-Mail-Kurs: „Ich bin gut so, wie ich bin – Befreie Dich von Selbstkritik und erkenne Deine Stärken für ein erfülltes Leben“
- „Innerlich frei - was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen“ (Knaur MensSana)
- „SelfCare - Du bist wertvoll – Das Selbstfürsorge-Programm“ (Knaur Balance)
- „Immunbooster Selbstliebe – Das Praxisprogramm für starke Nerven und ein gesundes emotionales Gleichgewicht.“ (Knaur.Leben)
- „Freunde machen gesund – Die Nummer 1 für ein langes Leben: deine Sozialen Kontakte“ (Knaur Balance)



3 Vorschläge für ein *gefühltes* „Ja“ zu dir selbst



1 Ergründe deine Biografie für die Wurzeln von Selbstabwertung.

Wie haben meine Eltern und andere frühe Bezugspersonen mit mir gesprochen?
(Wann) war ich gut, so wie wie war?

2 Untersuche deine aktuellen Beziehungen, ob sie dir gut tun.

Gibt es realistische Wertschätzung, auch mal konstruktive Kritik? Oder versteckte oder offene Abwertungen? Oder übertriebene Bewunderung und Huldigung?

3 Finde Raum und Zeit, um einen Satz wie „Ich bin gut so, wie ich bin“ wirklich zu FÜHLEN, und auch, um eventuelle Blockaden zu finden.

Wie fühle ich den Satz? Emotional, im Körper? Wo merke ich Widerstand, vielleicht einen negierenden Glaubenssatz, wenn ich den Satz sage? Wie kann ich trotzdem bei dem akzeptierenden Satz bleiben?





3 Wege, um deinen Selbstwert in Beziehungen zu stärken



- 1** Probiere aus, wie du dich mit dem Satz „Ich bin gut so, wie ich bin“ fühlst, wenn du gerade mit anderen Menschen zusammen bist.

Wie fühle ich mich, wenn ich nichts darstellen, leisten, tun oder vermitteln muss?

- 3** Nimm andere genau so an, wie du es dir von anderen wünschst.

Wie bin – und werde – ich selbst solch ein annehmender Mensch für andere?

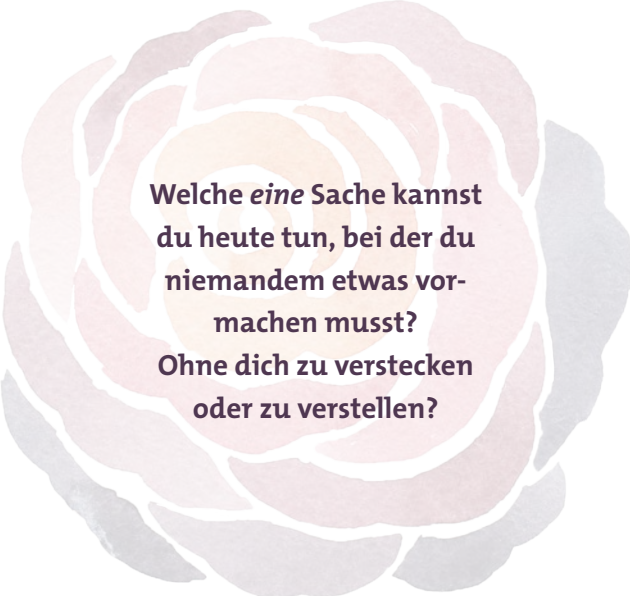
- 2** Bei welchen Menschen begegnest du der Haltung „Jeder Mensch ist gut so, wie er ist“ begegnest. Wer nimmt andere Menschen grundsätzlich so, wie sie sind?

Wie spricht jemand über andere? Wer nimmt mich so an, wie ich bin, egal, wie ich gerade bin? In welchen Momenten mit anderen Menschen spüre ich diese Haltung mir gegenüber?

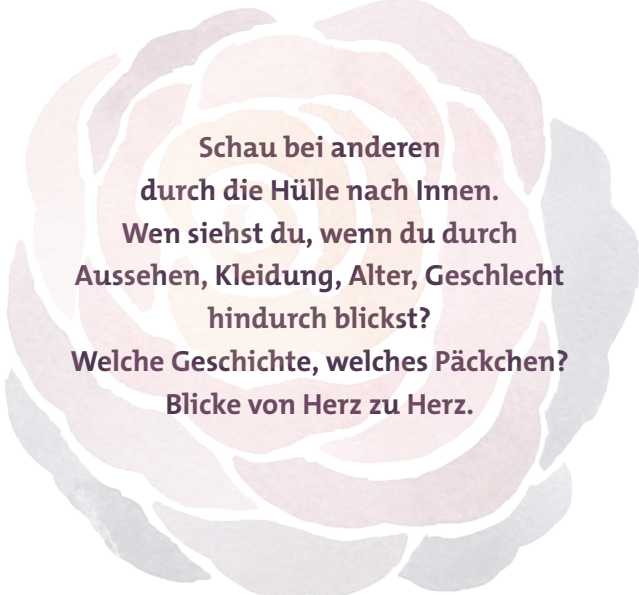




2 Ideen für heute & jeden Tag



Welche *eine* Sache kannst
du heute tun, bei der du
niemandem etwas vor-
machen musst?
Ohne dich zu verstecken
oder zu verstellen?



Schau bei anderen
durch die Hülle nach Innen.
Wen siehst du, wenn du durch
Aussehen, Kleidung, Alter, Geschlecht
hindurch blickst?
Welche Geschichte, welches Päckchen?
Blicke von Herz zu Herz.



Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike