

Self Love Journey

Selbstwert –
Was schätzt Du an Dir?



*Erkenne Deinen Wert &
lerne, Dich selbst wertzuschätzen*



Self Love Journey



SELBSTWERT

Diese Inhalte erwarten Dich in dieser “Exkursion” zum Thema Selbstwert:

1. Einleitung: Danke für Dich!
2. Reflexionsfragen Teil 1: Was schätzt Du an Dir?
3. Reflexionsfragen Teil 2: Deine Stärken
4. Gedankenanstöße für Deinen Selbstwert
5. Reflexionsfragen Teil 3: Bedingungslos wertvoll
6. Reflexionsfragen Teil 4: “Ich bin gut so, wie ich bin”
7. Notizen zur 3. Meditation
8. Affirmationen aus der 3. Meditation
9. Reflexionsfragen Teil 5: Nachwirken der Meditation
10. Reflexionsfragen Teil 6: Affirmationen

Einleitung



DANKE FÜR DICH!

Es ist so schön, dass Du da bist. Nicht nur auf dieser Self Love Journey, sondern überhaupt hier, auf der Welt.

Ich glaube, dass jeder Mensch ein Geschenk des Lebens ist. Das Leben beschenkt sich selbst und uns alle. Wir alle sind Geschenke - füreinander und für die Welt. Auch Du bist ein Geschenk. Danke für Dich!

Ich glaube, dass die Welt jede und jeden von uns braucht - und zwar in unserer heilsten, authentischsten Form. Denn nur, wenn wir wirklich mit uns selbst verbunden sind, wenn wir aus unserem Innersten heraus leben, frei und echt und in Einklang mit dem, was wir sind... Nur dann können wir unsere Geschenke an die Welt geben und unseren Beitrag leisten. Nur dann können wir tun, was wir hier sind zu tun - und zwar aus einer inneren Fülle heraus, ohne auszubrennen und ohne uns eine Gegenleistung zu erwarten. Dann geben wir, weil es in unserer Natur liegt, zu geben. Dann erlauben wir uns, zu empfangen, weil auch das in unserer Natur liegt. Dann leben wir im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Lebens.

Genau deshalb bin ich davon überzeugt, dass diese Arbeit, diese Self Love Journey, so unfassbar wichtig ist. Stell Dir vor, wir leben in einer Welt, in der jeder Mensch mit seinem wahren Selbst verbunden ist und seinen Wert kennt - ein tief verankerter, natürlicher, angeborener Wert, den wir uns nicht erst verdienen müssen. **Wir sind wertvoll - einfach, weil wir sind. Wie würden wir wohl leben, wenn uns das in jedem Moment bewusst wäre?** Wie würdest Du leben, wenn Du jederzeit tief in Deinem Inneren wüsstest, dass Du wertvoll bist? Wie würde sich das wohl anfühlen und auf unsere Gesellschaft und unseren Planeten auswirken? **Lass' es uns herausfinden.**

Danke, dass Du da bist. Danke, dass Du Du bist. Danke, dass Du diese Arbeit tust - für Dich und für uns alle. Du bist so unfassbar wichtig. Du bist unendlich wertvoll. Danke, dass Du bist. Danke für Dich.



Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL I: WAS SCHÄTZT DU AN DIR?

Schreibe mind. 10 Dinge auf, die Du an Dir schätzt.



Formuliere diese Punkte in positive Aussagen über Dich selbst um. ("Ich bin...", "Ich kann...", "Ich schätze an mir...", etc.)





Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 2: DEINE STÄRKEN 1/3



Fülle den VIA Fragebogen zu Signaturstärken ([Link](#)) aus und lies Dir in aller Ruhe die Ergebnisse durch, bevor Du weiter machst.



Was sind laut diesem Test Deine Top-5 Stärken?

Was überrascht Dich am Ergebnis? Was wusstest Du bereits?

Wo hast Du diese Stärken in Deinem bisherigen Leben eingesetzt und zum Ausdruck gebracht?



Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 2: DEINE STÄRKEN 2/3

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Deine Stärken einsetzt?



Siehst Du in Deiner Antwort auf die vorige Frage **Parallelen zu Deinem wahren Selbst?** (Sieh Dir hierfür gerne nochmals an, was Du im vorigen Workbook dazu aufgeschrieben hast).





Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 2: DEINE STÄRKEN 3/3

Wie kannst Du diese Stärken in Deiner aktuellen Lebenssituation einsetzen?
Überlege Dir für jede Stärke mind. eine konkrete Umsetzungsmöglichkeit.



Welche weiteren Stärken kannst Du in Dir entdecken? In welchen Bereichen erhältst Du Lob und Anerkennung? Was schätzen Menschen, die Dich gut kennen, an Dir?



A young woman with dark, curly hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a bright yellow t-shirt. In front of her, two hands are visible, forming a heart shape with the fingers. The background is a light-colored, textured wall. The text is overlaid in a teal, cursive font.

Du bist Du. ♥
Und das ist Deine
Superkraft.

Gedankenanstöße

FÜR DEINEN SELBSTWERT

Wir leben in einer Welt, in der wir immer wieder vermittelt bekommen, dass unser Wert von diversen Faktoren abhängig ist, z.B. von unserer Leistung oder unserem Aussehen, unserer finanziellen Situation, unserem Beziehungsstatus, von unserem beruflichen Erfolg, unserem sozialen Umfeld, unserem materiellen Besitz...

In vielen von uns sind diese oder ähnliche Glaubenssätze tief verankert: **“Ich bin nichts wert, wenn ich nichts leiste”**, “Ich bin weniger wert, wenn ich keine:n Partner:in habe”, “Ich muss arbeiten, um etwas wert zu sein”... Es ist okay, wenn Du Dich in diesen Aussagen wieder findest. Das liegt nicht an Dir.

Vielleicht wurden Dir diese Botschaften von Deinen Eltern mitgegeben, vielleicht in der Schule oder auf der Arbeit, in Deinem Umfeld oder in den Medien. Vielleicht hast Du verschiedenste Erfahrungen gemacht, die Dir das Gefühl gegeben haben, dass Du nur wertvoll bist, wenn Du bestimmte Bedingungen erfüllst. Bei den meisten von uns ist es eine Kombination aus all dem und noch viel mehr. Wir dürfen diese Programmierungen liebevoll anerkennen und nach und nach überprüfen, welche davon unserem wahren Selbst entsprechen.

Du musst nicht immer gut gelaunt und energiegeladen sein. Du musst auch nicht immer “nett” sein und es anderen recht machen. Kurz gesagt: **Du musst Dir Deinen Wert nicht erst verdienen.** Und schon gar nicht musst Du Dich verstellen, verbiegen oder verstecken, um wertvoll zu sein.

Unabhängig von Launen, Bewertungen, Leistungen, Rollen, Besitz... Unabhängig von all dem, was an der Oberfläche sichtbar ist, bist Du wertvoll. Immer. Unverändert. Kompromisslos.

Du bist wertvoll, einfach weil Du bist. Du bist wertvoll. Jetzt und immer. Lass’ Dir so viel Zeit, wie Du brauchst, um diese Wahrheit bis in die letzte Zelle sickern zu lassen.





Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 3: BEDINGUNGSLOS WERTVOLL 1/2

Wovon machst Du - bewusst oder unbewusst - Deinen Wert abhängig? In welchen Situationen oder Zuständen fühlst Du Dich wertlos oder nutzlos? Was glaubst Du, tun oder sein zu müssen, um wertvoll zu sein?



Hast Du eine Idee, woher diese Überzeugungen kommen könnten? Sind sie Deine oder hast Du sie von jemand anderem übernommen? In welchem Alter oder in welchen Situationen hast Du bestimmte Annahmen über Deinen Selbstwert verinnerlicht?





Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 3: BEDINGUNGSLOS WERTVOLL 2/2

Welche der genannten Überzeugungen sind für Dich wahr und nützlich, welche nicht? Schreibe Dir gerne die für Dich stimmigen Glaubenssätze in einer Farbe auf, die restlichen in einer anderen.

Was braucht es für Dich, um die Überzeugungen, die nicht Deinem wahren Selbst entsprechen, Schritt für Schritt loslassen zu können?



Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 4: "ICH BIN GUT SO, WIE ICH BIN"



Übung: Stelle Dich vor den Spiegel, schau' Dir in die Augen und sage Dir selbst (innerlich oder laut), dass Du gut bist, wie Du bist. Gerne kannst Du Dir auch vorstellen, dass Dein wahres Selbst diese Worte zu Dir sagt. Wiederhole die Übung für mehrere Tage hintereinander und beobachte, was dabei in Dir passiert.



Wie fühlt es sich für Dich an, Dir selbst zu sagen, dass Du gut bist, wie Du bist? Welche Emotionen, Körperempfindungen oder Gedanken tauchen dabei auf?



"Ich bin gut so, wie ich bin." Wo spürst Du etwaige Widerstände dieser Aussage gegenüber? Woher könnten diese Widerstände kommen?





Notizen zur 3. Meditation

**So habe ich die 3. Meditation erlebt; das habe ich wahrgenommen;
so habe ich mich davor und danach gefühlt; das wurde mir bewusst,...**



Affirmationen aus der 3. Meditation



Du bist wertvoll.
Du bist wertvoll - unabhängig von Deiner Leistung.
Du bist wertvoll - unabhängig von Deiner Laune.
Du bist wertvoll - unabhängig von Deinem Aussehen.
Du bist wertvoll - auch, wenn es Dir nicht gut geht.
Du bist wertvoll - auch, wenn Du Dich müde oder traurig fühlst.
Du bist wertvoll - auch, wenn Du Dinge unerledigt lässt.
Du bist wertvoll - genau so, wie Du bist.
Du bist wertvoll - einfach, weil Du existierst.
Du bist wertvoll. Jetzt und immer.

Du bist wichtig.
Die Welt braucht Dich und Deine Gaben.
Du bist ein Geschenk des Lebens an uns alle.
Danke.
Danke für Dein Sein.
Danke für Dein Tun.
Danke für Dein Leuchten.
Danke für Dich.
Danke.
Du bist wichtig. Jetzt und immer.

Du vertraust Deiner inneren Weisheit.
Du weißt, was richtig für Dich ist.
Du erlaubst Dir, bei Entscheidungen ganz auf Dich selbst zu vertrauen.
Du weißt, was Du kannst. Du kennst Deine Stärken und weißt diese sinnvoll einzusetzen.
Du weißt, wer Du bist. Du bist verbunden mit Deinem wahren, heilen Selbst.
Du weißt, was Du brauchst. Du kennst Deine Bedürfnisse und erlaubst Dir, diese zu achten.
Du weißt, was Du Dir wünschst. Du kennst Deine Herzenswünsche ganz genau und weißt, dass sie sich erfüllen, wenn es an der Zeit ist.
Du vertraust Deiner inneren Weisheit. Jetzt und immer.

Du bist es wert, geliebt zu werden.
Du bist es wert, von Dir selbst geliebt zu werden.
Du bist es wert, dass Du Dich gut um Dich kümmerst.
Du bist es wert, dass Du Dir Pausen nimmst und Dich ausruhst.
Du bist es wert, dass Du dafür sorgst, auf allen Ebenen genährt zu sein.
Du bist es wert, das zu tun, was Dir Freude bereitet.
Du bist es wert, das Leben zu genießen.
Du bist es wert, Deine Talente anzuerkennen und einzusetzen.
Du bist es wert, Dich in Deiner ganzen Größe zu zeigen.
Du bist es wert, genau so sein zu dürfen, wie Du bist.

Du bist es wert, geliebt zu werden.
Du bist es wert, von anderen geliebt zu werden.
Du bist es wert, gehört und respektiert zu werden.
Du bist es wert, so gesehen zu werden, wie Du wirklich bist.

Du darfst Nein sagen.
Du darfst Grenzen setzen.
Du darfst Dich auf das fokussieren, was Dir gut tut.
Du darfst Dich von Dingen, Menschen und Situationen verabschieden, die Dir nicht gut tun.
Weil Du es wert bist, dass Du gut auf Dich achtest.
Weil Du es wert bist, respektiert zu werden - von Dir selbst und von anderen.

Du bist es wert, geliebt zu werden.
Du bist geliebt. Jetzt und immer.



Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 5: NACHWIRKEN DER MEDITATION



Bevor Du diese Fragen durchgehst, widme Dich bitte der Meditation zum Thema **Selbstwert**. Hier kommst Du zum Kursbereich, wo Du die Links zum Download bzw. zur Meditation auf YouTube findest.



Welche der genannten Affirmationen waren stimmig für Dich?

Mit welchen der genannten Affirmationen hast Du Dir schwer getan? Warum?



Reflexionsfragen "Selbstwert"

TEIL 6: AFFIRMATIONEN

Welche Affirmationen packst Du in Deinen SLJ-Koffer, um sie Dir auf die weitere Reise mitzunehmen? Du kannst hierfür Affirmationen aus der Meditation wählen oder eigene formulieren.

Wie würde es sich anfühlen, wenn diese Aussagen für Dich zu 100% wahr wären? Verbinde Dich gerne auch mit Deinem wahren Selbst, um diese Gefühle hervorzurufen.

Schreibe Dir diese Affirmationen auf Post-Its und platziere sie an einem Ort, wo Du sie regelmäßig lesen und wiederholen kannst. Verbinde Dich beim Lesen/Aufsagen auch mit den gewünschten Emotionen, etwaigen Bildern oder Situationen, um den Affirmationen mehr Kraft zu verleihen und sie real erscheinen zu lassen.

