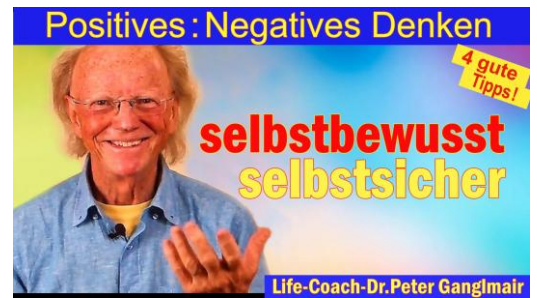


<https://youtu.be/rGllaw2qWZs>

V 281



## **Sei DU selbstbewusst! Stärke DU deinen Selbstwert! Das kannst nur DU für DICH tun**

Jeder ist manchmal unzufrieden mit sich selbst. Viele sind recht oft mit sich selbst unzufrieden. Viele sind bewusst oder unbewusst oft unglücklich und haben Sehnsucht nach irgendetwas. Dahinter steckt ebenso bewusst oder unbewusst, ganz oft viel Selbstabwertung, viel Selbstverurteilung, viel Selbstmitleid. Selbstabwertung, Selbstverurteilung und Selbstmitleid tun uns nie gut! Wer sich selber abgewertet, dem fehlt ein gesundes Selbstbewusstsein und ein hoher Selbstwert. Vielleicht ist das auch bei Dir so. In diesem Video geht es nun darum, kurz zu checken, ob wir unser Selbstbewusstsein und unseren Selbstwert stärken sollen, damit wir immer besser und immer erfüllter leben können. Ziel ist es, dass wir zufrieden sind, dass es uns gut geht, dass wir schöne Beziehungen leben, dass wir in innerem Frieden mit uns und der Welt leben.

Recht viele Menschen neigen dazu, sich selber klein zu machen, sich selber abzuwerten, mit sich selber oft unzufrieden zu sein, mit sich selber zu schimpfen. Die Gedanken dazu heißen:

A) Ich bin nicht schön genug, nicht klug genug, ich bin nicht reich genug, nicht attraktiv genug, ich bin nicht stark genug → **Ich bin nicht genug!** oder

B) Ich bin leidend, werde nicht geachtet, werde nicht respektiert, ich bin arm, ich bin krank, ich bin bedauernswert → **Ich brauche Mitleid!**

Alles das ist die Folge von geringem Selbstwert, geringem Selbstbewusstsein und geringem Selbstvertrauen, ist die Folge von fehlender Selbstliebe und fehlender Selbstachtung.

Selbstbewusstsein und Selbstwert sind minimal oder gar nicht „angeboren“. Sie sind fast ausschließlich eine Folge der Erziehung. Wir wurden in unserer Erziehung oft mit anderen verglichen, wir wurden immer wieder beurteilt, bewertet, benotet. Dieses ständige Bewerten haben wir übernommen. Wenn wir es nicht sehr bewusst verändert haben, dann ist diese alte Fremdbeurteilung und Fremdverurteilung heute noch immer unsere Selbstbeurteilung und Selbstverurteilung. Das Ergebnis: solche Menschen fühlen sich immer wieder nicht gut genug, nicht schön genug, nicht klug genug, nicht attraktiv genug, ... Das sind negative Gedanken und die machen negative Gefühle. Und das macht das Leben schwer.

**Wie sieht das bei dir aus?** Bist du oft unzufrieden mit dir selbst? Bist Du oft streng mit Dir selbst? Schimpfst Du oft mit Dir? Dann leidest Du an einem geringen Selbstwertgefühl und an einem schwachen Selbstbewusstsein.

Hier nun 3 gute Tipps für mehr Selbstbewusstsein und höherem Selbstwert.

**Tipps 1. Erinnere dich immer wieder und festige das Grundwissen:**

- Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen
- Angst-Gedanken führen zu Ängsten
- Traurige Gedanken führen zur Traurigkeit
- Verurteilende Gedanken führen zu Schuldgefühlen....

Zur Lebenskunst gehört es, **mit dem achtsamen Bewusstsein** solche Gedanken rasch zu entdecken und **ganz bewusst durch positive Gedanken zu ersetzen**. Damit werden positive Schaltkreise aktiviert, denn:

- Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen
- Freude-Gedanken führen zu Freude
- Friedvolle Gedanken führen zu innerem Frieden
- Liebevollen Gedanken führen zu Liebe....

Im Video *Positives Denken WIRKT! 4 konkrete Beispiele zu Alltags-Situationen*. gibt es dazu praktische Beispiele, die wirklich gut helfen.

**Tipps 2: Beobachte deine Selbstgespräche.**

Wir reden ja ganz viel mit uns: „Jetzt mach ich das... Warum soll ich das...? Das ist blöd!“ Solange es neutrale Feststellungen sind, ist alles ok. Entdecken und vermeiden solltest DU:

A) Gebe ich mir selbst oft **Befehle**? „Jetzt MUSS ich unbedingt.. Zuerst MUSS ich noch...“ Der Befehlston tut weder in einer Beziehung gut, noch tut er im Selbstgespräch gut!

B) **Verurteile ich mich** öfter? „Wie schaust denn du wieder aus? Warum brauchst du so lange? Warum wirst du nie rechtzeitig fertig? Jetzt hast du wieder zu viel gegessen!“ Alle Selbstverurteilungen kommen aus der Selbstabwertung.

C) **Fühle ich mich** arm und leidend und wünsche mir Mitleid? „Mir tut das so weh! Niemand versteht mich! Für mich interessiert sich niemand.“ Solche Sätze kommen aus der Ecke des Selbstmitleids und belasten die Lebensfreude.

**Tipps 3: Wofür verwendest du deine (Lebens)Zeit? Womit nährst du deinen Körper und deinen Geist?** Drei Formen der „Nahrung“

Welche **Gespräche** führst du? Gibt es mit Freunden und Bekannten immer wieder auch gute Gespräche über wichtige Fragen des Lebens oder gibt es nur

Kaffeklatsch, Schauergeschichten und Katastrophenklatsch?

Welche **Filme** siehst du? Siehst du gute Filme oder bleibst du bei Krimi und seichten Liebes- oder Aktion-Filmen?

Welche **Bücher** liest du? Hast du eine Reihe guter Bücher zuhause, in die du immer wieder einmal hineinschaust, weil sie dein Herz und deine Seele stärken? Oder liest du wenig oder nichts?

**Tipp 4: Nutze die Macht der Gedanken.**

Vermehrte und intensiviere deine positiven Gedanken. Da erinnere ich nur ganz kurz an drei wichtigsten Techniken: Affirmationen, Mantras und das Meditieren. Zu allen drei Begriffen findest du auf dem Kanal eigene Videos. Eine Form des Meditierens ist sicher auch das genussvolle Spazieren, das Wandern in der Natur. Mach möglichst täglich möglichst viel davon!