



DAS KIND IN DIR **MUSS HEIMAT** **FINDEN**

In 7 Schritten zu einem selbstsicheren Ich
mit Stefanie Stahl.

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.



DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

In 7 Schritten zu einem selbstsichereren Ich
mit Stefanie Stahl.

Herzlich willkommen liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

als Psychologin und Autorin ist es mir ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten und ihnen dabei zu helfen authentischer und selbstbewusster zu werden.

Schön, dass du dabei bist!

Wir werden zusammen auf eine spannende Reise gehen, bei der du die verschiedenen Facetten des Selbstwertgefühls kennenlernst. Ein mangelnder Selbstwert ist das Epizentrum vieler Probleme. Bei Ängsten oder Konflikten ist zum Beispiel bei genauerem Hinsehen oft ein geringes Selbstwertgefühl die Ursache. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass sich mithilfe eines guten Selbstwertgefühls viele Probleme beheben lassen. Wer sich selbst als wertvoll erachtet, strahlt dies auch aus, kann berufliche und private Herausforderungen besser meistern und ist zufriedener.

In diesem Online-Kurs möchte ich dir zum einen die Psychologie des Selbstwerts nahebringen. Und zum anderen soll es ganz praktisch werden.

Angeleitete Übungen werden dir dabei helfen, dein neu erworbenes Wissen in den Alltag zu übertragen.

Ich freue mich, denn unsere Reise hat schon begonnen. In der ersten Session sehen wir uns!

Alles Liebe,

Deine Anja



MODUL 2

REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - MEIN SELBSTWERT

Mache eine Bestandsaufnahme zu deinem Selbstwert.

AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - SELBSTBILD & EINSCHÄTZUNG ANDERER

Befrage einen lieben Menschen, der dich gut kennt.



REFLEXION

MEIN SELBSTWERT

Um dich auf dein Ziel einzustimmen, macht es Sinn, deine individuelle Erfahrung und Einstellung in Bezug zu Selbstsicherheit und Selbstwertschätzung zu reflektieren. Hier erstellst du sozusagen deine persönliche Standortbestimmung. Gönn dir ein wenig Zeit und notiere die Antworten, die dir zu den folgenden Fragen in den Sinn kommen. Es hilft, wenn du dir dazu eine konkrete Situation vergegenwärtigst, in der du dich selbstsicher/unsicher gefühlt hast. Es spielt dabei keine Rolle, ob es erst kürzlich oder schon vor langer Zeit war.

Was heißt für mich Selbstsicherheit?

Woran merke ich, dass ich selbstsicher bin?

Woran können andere merken, dass ich selbstsicher bin?

Woran merke ich, dass ich unsicher bin?

Was denke ich, woran andere merken können, dass ich unsicher bin?



AKTION

SELBSTBILD UND EINSCHÄTZUNG VON ANDEREN

Wenn du neugierig bist und noch mehr über dich erfahren möchtest, kannst du nun ausgewählte Freunde, nette Kollegen, Menschen, die du achtest und die dich gut kennen, bitten, ob sie zu einem kleinen Interview bereit sind. Vielleicht erzählst du ihnen von diesem Kurs oder womit du dich gerade beschäftigst. Du kannst folgende Fragen stellen:

Was heißt für dich Selbstsicherheit?

A light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the question about self-confidence.

In welcher Situation hast du mich schon einmal selbstsicher erlebt?
Wann? Wo? Mit wem?

A light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the question about situations of self-confidence.

Erinnerst du dich, woran du wahrnehmen kannst, dass ich selbstsicher bin?

A light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the question about recognizing self-confidence.

In welcher Situation hast du mich schon einmal unsicher erlebt?
Wann? Wo? Mit wem?

A light blue rounded rectangular box intended for the user to write their answer to the question about situations of insecurity.



Kannst du wahrnehmen, wenn ich unsicher bin? Wie?
Was verändert sich alles?

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their responses to the questions above.

Super, nun hast du sicherlich noch mehr Informationen über dich gesammelt!
Und wenn du das Interview durchgeführt hast, hast du dich auch getraut, einen
Schritt auf einen anderen Menschen zuzugehen!

Werte nun in Ruhe aus, wie du auf andere wirkst.

Besonders interessant findest du wahrscheinlich neben den Gemeinsamkeiten,
auch die Unterschiede zwischen der Selbstwahrnehmung und der Fremd-
wahrnehmung. So manche/r, die/der sich aus Unsicherheit zurücknimmt, wird
von den anderen als „cool“ wahrgenommen.