



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 4

REFLEXION: VERTIEFUNGSAUFGABE - KENNE DEIN PROGRAMM

Kenne dein den Selbstwert schwächendes Programm, erst dann kannst du etwas verändern.

AKTION: VERTIEFUNGSAUFGABE - ERTAPPEN UND UMSCHALTEN

Wisse, wann dein den Selbstwert schwächendes Programm läuft und schalte um.



REFLEXION

KENNE DEIN PROGRAMM

Damit du dich ertappen und umschalten kannst, musst du zunächst wissen, wie dein Programm (der Selbstabwertung) funktioniert.

FRAGE DICH:

Was sind für mich typische Trigger?

Zum Beispiel: Kritik, Wegschauen, Befragtwerden, ...

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their answers to the first question.

Schreibe noch einmal den Glaubenssatz auf, der durch den Trigger aktiviert wird (zum Beispiel: „Ich genüge nicht. Ich bin nicht wertvoll.“):

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their answers to the second question.

Welches Gefühl entsteht bei dir (zum Beispiel: Angst, Schuld, Scham)? Und wie spürst du es im Körper (zum Beispiel: Kloß im Hals, verkrampfter Magen)? Um das noch genauer herauszufinden, kannst du die AUDIODATEI Focusing des schlechten Gefühls verwenden.

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their answers to the third question.

Was sind deine „üblichen“ Schutzstrategien? Was tust du normaler Weise, damit du das Gefühl nicht spüren musst (zum Beispiel: Perfektionsstreben, Angriff, Rückzug)?

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their answers to the fourth question.



AKTION

ERTAPPEN UND UMSCHALTEN - ALLEIN

Überlege dir: In welchen Situationen wird das Programm häufiger getriggert?
Und wie könnte ich mich „ertappen und umschalten“?

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

BEISPIEL

- ertappe dich und nimm Abstand. Du bist erwachsen, heute und hier. Sage dir: „Das ist nicht real. Es kommt aus der Kindheit“. Das hilft oft schon.

DANN GEHE IN DIE AKTION

Beobachte eine Woche lang, ob und wie es dir gelingt dich zu „ertappen und umzuschalten“.

A large, empty, light blue rounded rectangle intended for the user to write their observations over the week.

Notiere Erfolge und Misserfolge!



ERTAPPEN UND UMSCHALTEN - MIT PARTNER*IN

Falls du eine/n Partner*in, Freund/*in hast, dem/der du vertraust, kannst du dir beim „Ertappen und Umschalten“ Hilfe holen. Erzähle ihm/ihr von deinem Programm. Und bitte ihn/sie dir ein kleines Zeichen zu geben (freundlich), wenn du in dein Programm „abrutschst“.

Schreibe dir deine Erkenntnisse auf.

A large, light blue rounded rectangle intended for writing down insights or notes.