

# 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 selbstsicheren 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. Meistens sind berufliche und private Herausforderungen dann leichter zu meistern und man 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 Steffi*



# INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
<b>MODUL 1</b>	<b>1</b>
<b>Vertiefungsaufgabe - Zur Motivation</b>	<b>2</b>
<b>MODUL 2</b>	<b>4</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Mein Selbstwert</b>	<b>5</b>
Mache eine Bestandsaufnahme zu deinem Selbstwert.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Selbstwert</b>	<b>6</b>
Befrage einen lieben Menschen, der dich gut kennt.	
<b>MODUL 3</b>	<b>8</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Prägungen aus der Kindheit</b>	<b>9</b>
Entdecke die nachhaltigen Prägungen aus deiner Kindheit.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Inneres Kind</b>	<b>12</b>
Erlaube es deinem Sonnenkind, zu spielen.	
<b>MODUL 4</b>	<b>14</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Kenne dein Programm</b>	<b>15</b>
Erkenne dein den Selbstwert schwächendes Programm. Erst dann kannst du etwas ändern.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Ertappen und Umschalten</b>	<b>16</b>
Mache dir bewusst, wann dein den Selbstwert schwächendes Programm läuft und schalte um.	
<b>MODUL 5</b>	<b>18</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Arbeit mit Glaubenssätzen</b>	<b>19</b>
Verändere deine Glaubenssätze.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Positive Glaubenssätze ins Leben bringen</b>	<b>22</b>
Erwecke deine neuen, den Selbstwert unterstützenden Glaubenssätze, zum Leben.	
<b>MODUL 6</b>	<b>23</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Versöhnung</b>	<b>24</b>
Schreibe die Schritte deines Versöhnungsprozesses auf.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Erzähle deine Geschichte</b>	<b>27</b>
Erzähle deine Versöhnungsgeschichte! Beschreibung der Lektion	



# INHALTSVERZEICHNIS

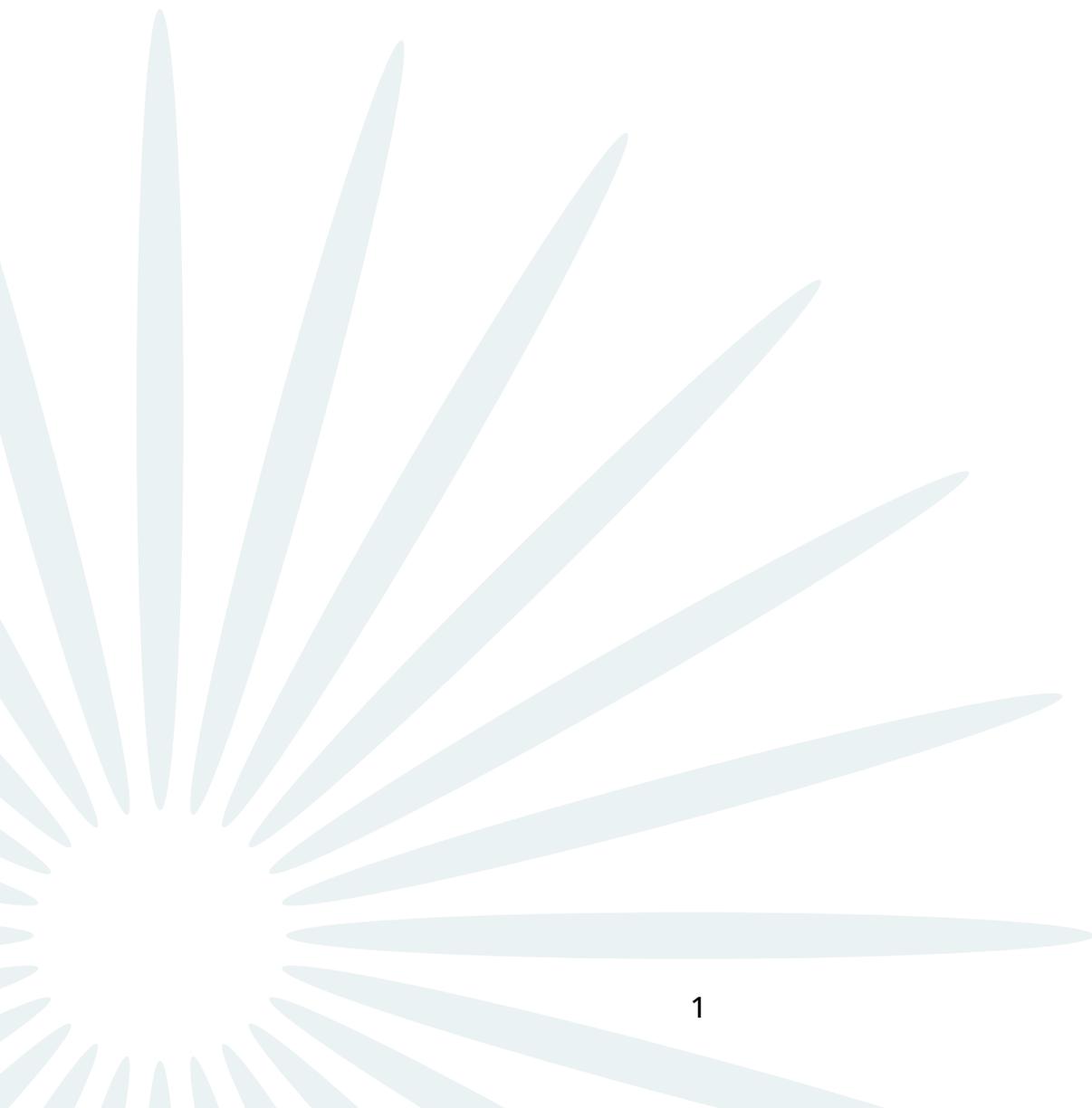
	SEITE
<b>MODUL 7</b>	<b>28</b>
<b>REFLEXION: Vertiefungsaufgabe - Stärken/Schwächen</b>	<b>29</b>
Mache dir deine Stärken und Schwächen bewusst und erkenne deinen Lernfortschritt.	
<b>AKTION: Vertiefungsaufgabe - Entscheidungen treffen</b>	<b>32</b>
Übe dich darin, Stellung zu beziehen.	



# MODUL 1

## ZUR MOTIVATION

Wirf einen Blick auf deine persönliche Motivation.





## ZUR MOTIVATION

Zu Beginn des Workshops empfiehlt es sich, einmal einen Blick auf die eigene Motivation zu werfen. Du hast dich ja bereits angemeldet. Das heißt: Du hattest einen guten Grund dafür.

Welcher war das?

Warum hast du dich für den Online-Kurs angemeldet? Notiere ganz spontan deine Antwort:

Meistens haben wir zwei Motivationsrichtungen. Wir wollen Schmerz und Unangenehmes vermeiden(= weg-von-Motivation) und streben Lust und Angenehmes an(= hin-zu-Motivation).

Bei der einen Motivation bewegen wir uns von einer Sache weg. Bei der Anderen bewegen wir uns auf eine Sache zu und versprechen uns davon ein positives Ergebnis. Hinterfrage deine Motivation in beide Richtungen.

Weg-von-Motivation: Was willst du durch den Online-Kurs in Zukunft vermeiden bzw. weniger erleben müssen?

Hin-zu-Motivation: Was möchtest du durch den Online-Kurs erreichen?  
Was erhoffst du dir?



## DIE MOTIVATION HINTER DER MOTIVATION

Wenn du möchtest, kannst du nun noch einen Schritt weitergehen. Frage dich: Angenommen ich hätte alles, was ich zuvor beschrieben habe, erreicht - Was wäre dann? Welche Lebensqualität würde ich gewinnen? In welche Richtung würde sich mein Leben drehen? Welche wünschenswerten Ergebnisse würden sich einstellen?

Sehr oft beantworten wir diese Fragen auf der Werte-Ebene:

- .... dann wäre ich zufrieden (Zufriedenheit)
- .... dann könnte ich lieben und werde geliebt (Liebe)
- .... dann würde ich mich frei fühlen (Freiheit)
- .... dann fühlte ich mich friedlicher (Frieden)
- .... dann könnte ich sagen, was ich denke (Wahrhaftigkeit)
- .... dann wäre ich glücklicher (Glück)
- .... etc.

Und was sind deine Werte? Notiere dir fünf Dinge, die dir wirklich wichtig sind!

Hast du fünf Werte gefunden? Super!  
Werte sind die Bausteine für eine Motivation, die von innen kommt. Sie geben uns den richtigen Kick zum Weitermachen, wenn wir einen Hänger haben. Du kannst dich an deinen Werten immer wieder ausrichten.

Jetzt weißt du noch genauer, wofür es sich lohnt, diesen Online-Kurs zu machen.



# 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 dein Ziel zu erreichen, denke über deine individuelle Erfahrung und Einstellung zur Selbstsicherheit und Selbstliebe nach. Finde heraus, wo du gerade stehst. Das ist quasi deine persönliche Standortbestimmung.

Nimm dir Zeit und schreibe auf, was dir zu den folgenden Fragen einfällt. Denk dabei ruhig an bestimmte Erlebnisse, bei denen du dich selbstsicher oder unsicher gefühlt hast. Es spielt keine Rolle, wann diese Erlebnisse stattgefunden haben.

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 noch mehr über dich erfahren möchtest, bitte dein enges Umfeld um ein kleines Interview. Das können Freunde, Kolleg\*innen oder deine Familie sein. Wichtig ist, dass sie dich gut kennen. Vielleicht erzählst du ihnen von diesem Kurs oder womit du dich gerade beschäftigst. Du kannst folgende Fragen stellen:

Was heißt für dich Selbstsicherheit?

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

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

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

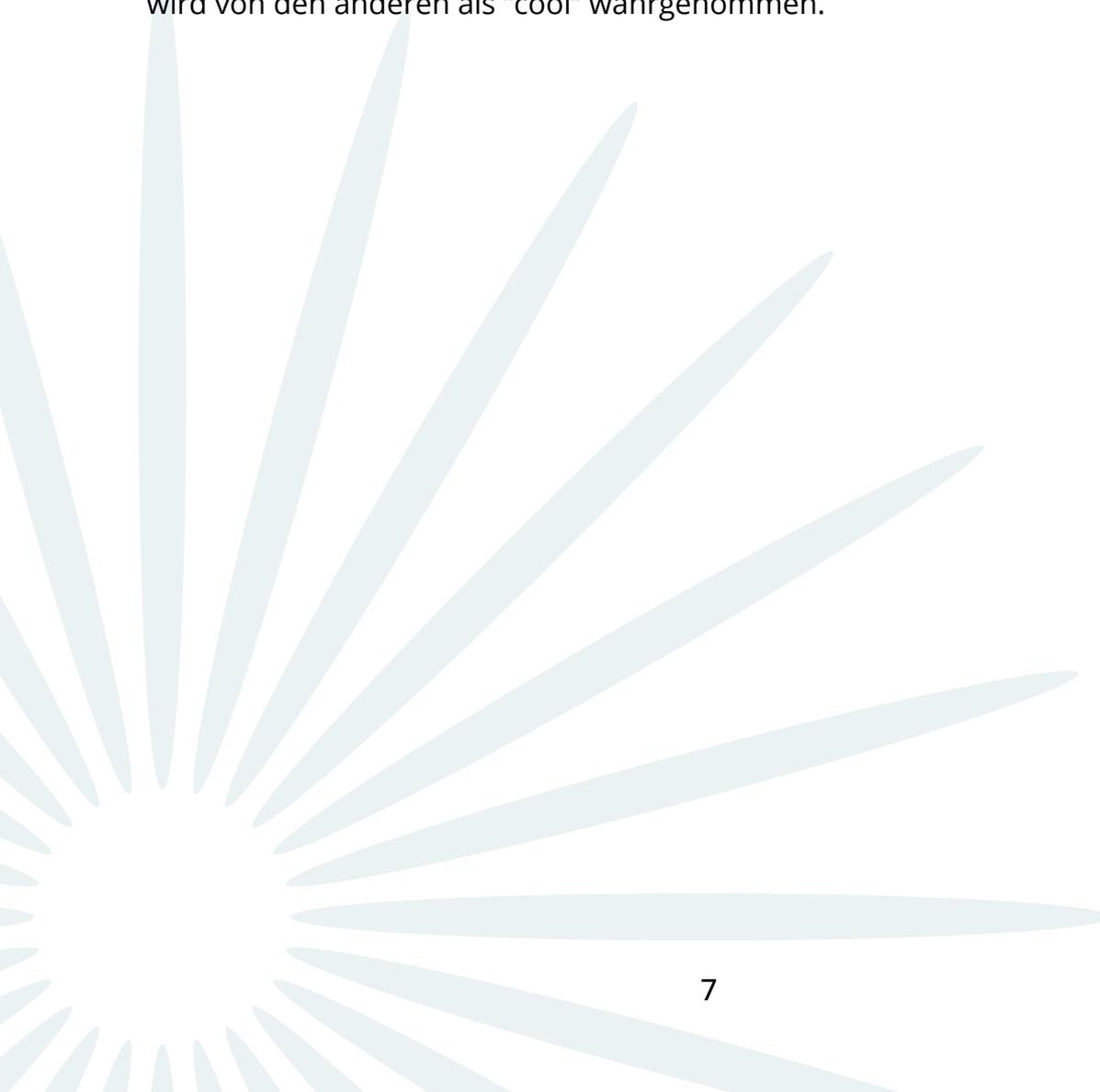


Kannst du wahrnehmen, wenn ich unsicher bin? Wie?  
Was verändert sich alles?

Super, jetzt hast du bestimmt ein gutes Bild von dir! Ein weiterer Grund zum Feiern: Denn du hast dich getraut, auf andere zuzugehen, indem du dein Umfeld um ein Interview gebeten hast!

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 Fremdwahrnehmung. So manche\*r, die/der sich aus Unsicherheit zurücknimmt, wird von den anderen als "cool" wahrgenommen.





# MODUL 3

## REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - PRÄGUNGEN AUS DER KINDHEIT

Entdecke die nachhaltigen Prägungen aus deiner Kindheit.

## AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - INNERES KIND

Erlaube deinem Sonnenkind zu spielen.





## REFLEXION

### ZURÜCK IN DIE KINDHEIT

Deine Kindheit prägt dein Selbstwertgefühl und deine Selbstsicherheit, selbst wenn du dich nicht an die frühen Jahre erinnern kannst. Die nächsten Fragen sollen dir helfen, dich mit deinem „inneren Kind“ zu verbinden. So lernst du, dich heute besser zu verstehen.

Wenn es dir schwerfällt, dich zu erinnern, vertraue deinem Gefühl. Nimm dir Zeit. Bedenke dabei, dass es hier nicht um Schuldzuweisungen geht. Vielleicht lässt du dich durch ein Foto aus Kindertagen inspirieren? Und stelle dir folgende Fragen:

### MEINE ELTERN/MEINE BINDUNGSPERSONEN ALS BEZUGSPERSONEN

- Waren meine Eltern/Bindungspersonen liebevoll, teilnehmend, einfühlsam oder mitfühlend?
- War die Liebe meiner Eltern/Bindungspersonen an Bedingungen geknüpft?
- Welche Gefühle waren daheim erwünscht oder unerwünscht? (Zuneigung, Freude, Stolz, Trauer, Wut, Angst)
- Habe ich mich von meinen Eltern gut verstanden gefühlt?
- Haben sie mich gefördert?
- Durfte ich mich ohne Schuldgefühle lösen?
- Musste ich zu früh selbstständig sein?
- Durfte ich einen eigenen Willen haben?
- Wofür wurde ich bestraft?

Wurde ich gelobt? Für was wurde ich gelobt? Welches Verhalten war erwünscht?





Welches Verhalten war unerwünscht? Wofür wurde ich bestraft?  
Wie wurde ich bestraft?

A large, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their response to the first question.

Wenn ich mich heute zurückerinnere, wie war bei mir zu Hause die Atmosphäre,  
die Stimmung?

A large, light blue rounded rectangular box intended for the user to write their response to the second question.



**MEINE ELTERN/MEINE BINDUNGSPERSONEN ALS VORBILD**

Welches Vorbild haben sie mir in Bezug auf Autonomie und Selbstbewusstsein gegeben?

Wie selbstsicher waren wohl meine Eltern (Bezugspersonen) damals?

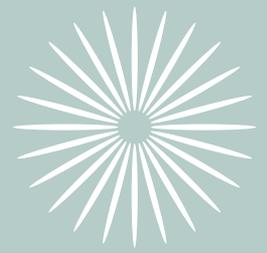
**MUTTER:**                 sehr selbstsicher  
                  1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**VATER:**                 sehr selbstsicher  
                  1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Woran machst du das fest?

**MUTTER:**

**VATER:**



## AKTION

### HILFE FÜR DEIN INNERES KIND - ÜBERSCHREIBEN VON ERINNERUNGEN

Deine Aufgabe besteht nun darin, deinem inneren Kind zu helfen und es in seinem Selbstwert zu stärken.

Gehe zurück in deine Vergangenheit. Erinner dich an eine negative Situation, in der:

- du als Kind abgewertet/ beschämt wurdest.
- die Eltern/ Bezugspersonen wenig verständnisvoll waren.
- du dich allein gelassen fühltest.

Für einen noch besseren Kontakt zum inneren Kind, kannst du dir ein Kuscheltier, ein Spielzeug oder ein ähnliches Erinnerungsstück hinzunehmen. Auch dein damaliges Lieblingsgetränk kann helfen.

**Verändere die Situation zum Positiven:** Und nun veränderst du diese Situation! Du schickst dem kleinen Mädchen/dem kleinen Jungen Hilfe. Du schreitest ein. Du trittst an die Seite des Kindes und gibst dem Kind das, was du damals vermisst hast: Schutz, Sicherheit oder Liebe.

Manchmal ist ein Helfer gut. **Sende dem inneren Kind eventuell eine Helferfigur** wie Superman oder einen Engel, der dem Kind hilft. überschreibe die Situation mit einer viel besseren Story. Erschaffe dir eine „neue Erinnerung“.

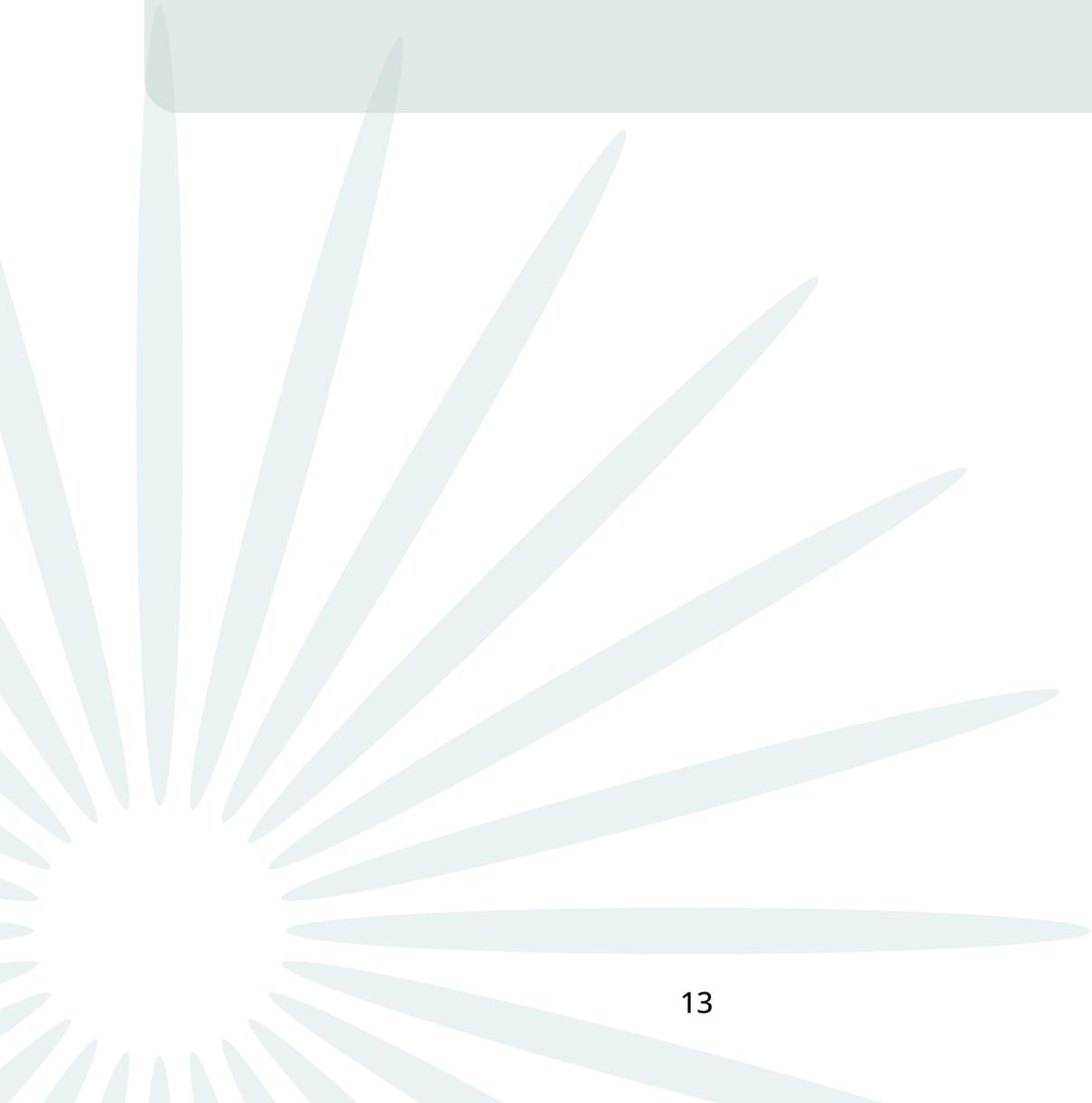
### NIMM WAHR, WIE DU DIESE SITUATION ZUM GUTEN VERÄNDERST:

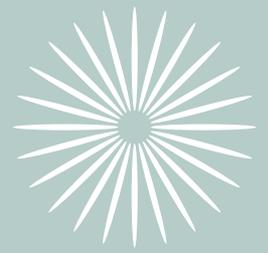
- ... sie hat einen anderen Ausgang
- ... das innere Kind fühlt sich gestärkt, ermutigt, geschützt und wertgeschätzt
- ... es weiß nun, dass es nicht „falsch ist“, sondern dass die Erwachsenen Fehler gemacht haben
- ... vielleicht verändert sich auch die Atmosphäre in dieser Situation, fröhlicher, leichter, sicherer ...
- ... oder deine Wahrnehmung wird anders, die Farben werden heller oder bunter, die Geräusche oder Stimmen vielleicht leiser

Bei bedrohlichen Erinnerungen ziehe zunächst eine gläserne Schutzwand hoch, die Abstand garantiert, sodass du dich in sicherer Entfernung befindest.



Weißt du schon, wie du deinem inneren Kind helfen wirst?  
Dann notiere es hier. Schreibe die „neue Erinnerung“ auf:





# MODUL 4

## REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - KENNE DEIN PROGRAMM

Erkenne dein den Selbstwert schwächendes Programm.  
Erst dann kannst du etwas verändern.

## AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - INNERES KIND

Mache dir bewusst, 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, ...

Schreibe noch einmal den Glaubenssatz auf, der durch den Trigger aktiviert wird.  
Zum Beispiel: Ich genüge nicht. Ich bin nicht wertvoll.

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.

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



## 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 teal rounded rectangular box 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 AKTION

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

A large, empty, light teal rounded rectangular box intended for the user to record their observations over the week.

Notiere Erfolge und Misserfolge!



### **ERTAPPEN UND UMSCHALTEN - MIT PARTNER\*IN**

Falls du jemanden in deiner Nähe hast, dem du vertraust, kannst du dir hierbei Hilfe holen. Erzähle dieser Person von deinem Programm. Und bitte sie, dir ein kleines Zeichen zu geben, wenn du dich wieder so verhältst.

Schreibe dir deine Erkenntnisse auf.





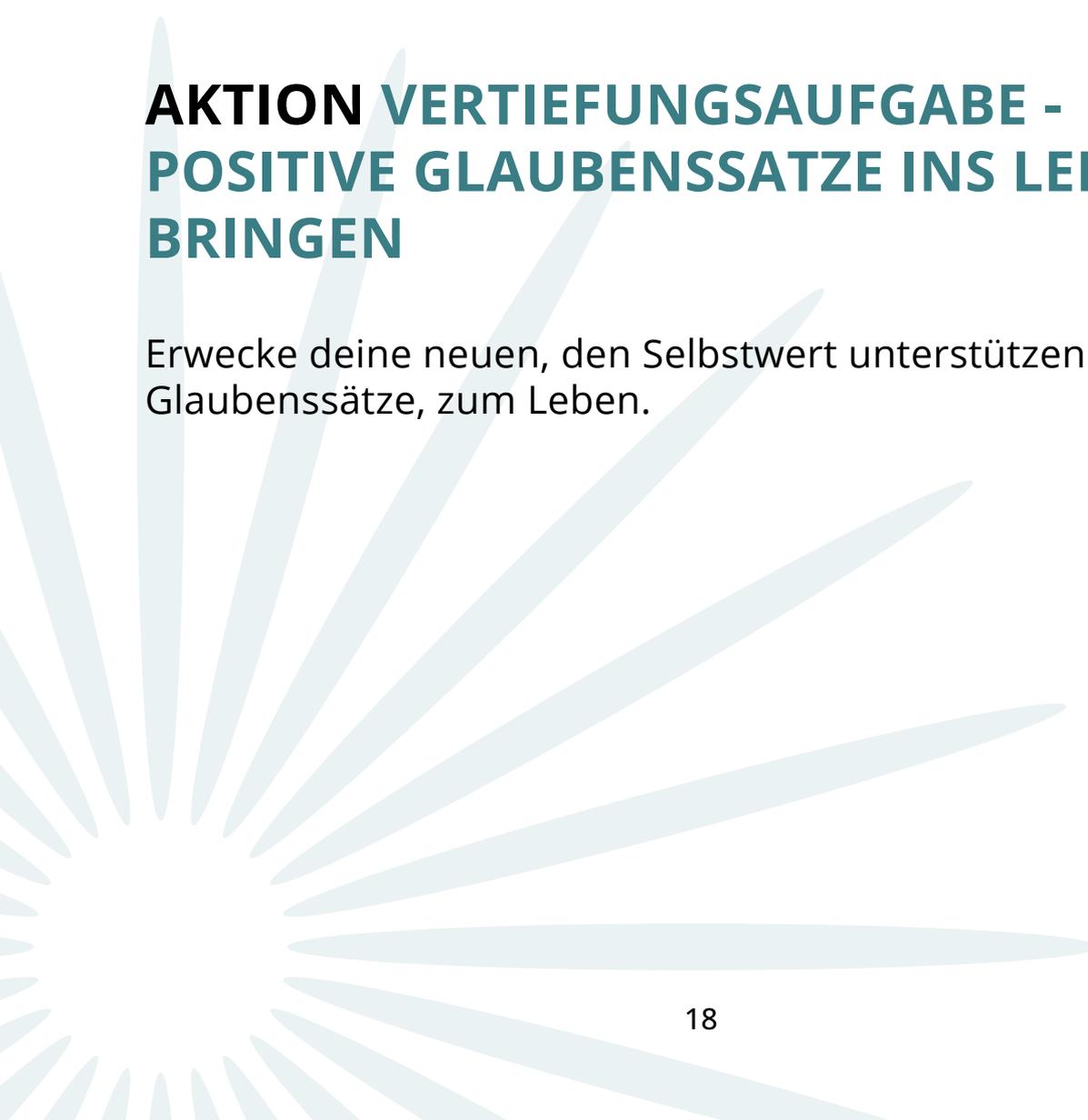
# MODUL 5

## REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - ARBEIT MIT GLAUBENSSÄTZEN

Verändere deine Glaubenssätze.

## AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - POSITIVE GLAUBENSSATZE INS LEBEN BRINGEN

Erwecke deine neuen, den Selbstwert unterstützenden  
Glaubenssätze, zum Leben.





## REFLEXION

### 1. SCHREIBE DEINEN NEGATIVEN GLAUBENSSATZ AUF

Durch das Aufschreiben gewinnst du schon etwas Distanz zu deinem Glaubenssatz. Er steht auf einem Stück Papier. Damit kannst du ihn betrachten und bist nicht mehr zu 100% mit ihm identifiziert.





## 2. WEICHE DEN GLAUBENSSATZ AUF/ZWEIFELE IHN AN - DURCH GEGENBEISPIELE

Unsere Glaubenssätze steuern unsere Wahrnehmung, Erinnerung und Erwartung. Du wirst jedoch auch Erfahrungen gemacht haben, in denen dein Glaubenssatz nicht zugetroffen hat. Manchmal vergraben wir diese Erinnerungen, um an alten Glaubenssätzen festzuhalten. Zur Lösung des Problems gibt es eine sehr effektive Methode - Gegenbeispiele finden!

Finde drei Situationen, wo der Glaubenssatz NICHT wahr war.

Erinnere dich an diese Situationen, in denen du dich anders verhalten und gefühlt hast: Vergegenwärtige dir jeweils diese Situationen (Kontext/Ort/Zeit) und schreibe Gegenbeispiele auf: Als ich ... , da wusste ich ...

1

2

3

Lies dir nun die Sätze einzeln von unten nach oben laut vor und lasse die Gegenbeispiele auf dich wirken. Welche neue Überzeugung ergibt sich?



### 3. DREHE DEINEN GLAUBENSSATZ UM

Durch die beiden vorherigen Übungen hast du deinen negativen Glaubenssatz schon etwas aufgeweicht. Jetzt kannst du deinen Glaubenssatz noch umdrehen: „Wie würde der wünschenswerte Glaubenssatz lauten?“. Meistens ist das einfach. Bei anderen Glaubenssätzen kann es kniffliger werden. Deshalb hier noch ein paar Beispiele.

Alter Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
Ich habe keine Existenzberechtigung.	Ich bin./ Ich darf SEIN.
Ich darf keinen eigenen Willen haben.	Ich kann und darf mitbestimmen.
Ich genüge nicht.	Ich bin okay so wie ich bin./Ich bin okay.
Ich bin schlecht/böse.	Ich bin gut./Ich bin okay.
Ich bin falsch.	Ich mache es so gut, wie ich kann.
Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden.	Ich bin wertvoll.
Ich kann nicht allein im Leben stehen.	Ich kann für mich einstehen./Ich kann für mich sorgen.
Ich darf nicht ich sein.	Ich bin liebenswert, so wie ich bin.



## AKTION

### POSITIVE GLAUBENSsätze INS LEBEN BRINGEN

Der Leitsatz „Fake it until you make it“ zu Deutsch: „Tue so als ob, bis du das Gewünschte hinbekommst.“ hat eine gewisse Berechtigung. Wenn wir so tun als ob, können wir ein neues Verhalten ausprobieren. Im Probehandeln schauen wir quasi, was möglich wäre.

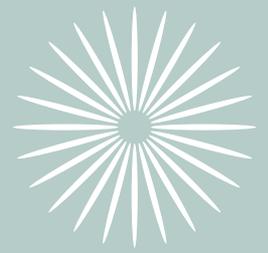
Deshalb ermutige ich dich, das einmal mit deinem neuen Glaubenssatz zu wagen. Lass zum Beispiel „Ich bin liebenswert.“ einen Tag lang lebendig werden.

Dafür denkst du an deinen neuen Glaubenssatz gleich am Morgen. Heute tust du so, als ob er bereits wahr wäre!

- Wie würde es sich anfühlen, wenn der Glaubenssatz wahr wäre? Beispiel:  
*Wie fühle ich mich, wenn ich tief in mir glaube, dass ich liebenswert bin?*
- Was würdest du anziehen? Welche Klamotten wählst du? Beispiel:  
*Was ziehe ich an, wenn ich mich für liebenswert halte?*
- Würdest du anders frühstücken? Beispiel:  
*Was esse ich/trinke ich in der Früh, wenn ich mich für liebenswert halte? Schalte ich das Radio an? Oder lasse ich es aus?*
- Was würdest du sagen? Beispiel:  
*Wie rede ich mit meinen Kolleg\*innen, wenn ich tief in mir glaube, liebenswert zu sein?*
- Was würdest du tun? Beispiel:  
*Welche Aktivitäten unternehme ich, wenn ich mich für liebenswert halte? Traue ich mir vielleicht mehr zu?*

Nutze den ganzen Tag, um immer wieder das Gefühl deines neuen Glaubenssatzes zu verspüren. Sage dir dafür den Glaubenssatz innerlich vor. Und frage dich: Was würde ich jetzt tun/sagen, wenn er wahr wäre?

Schreibe deine Erfahrungen auf:



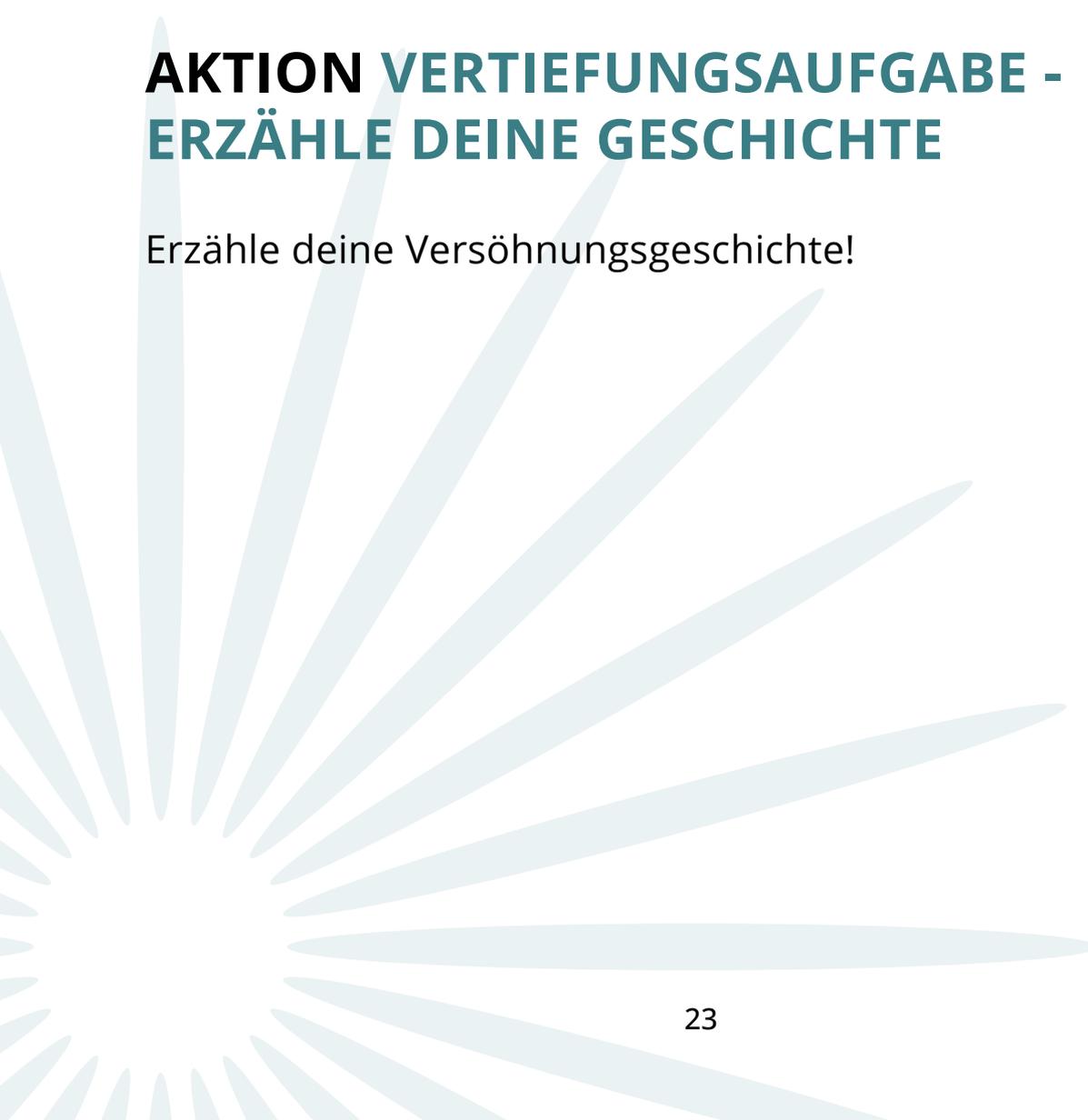
# MODUL 6

## REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - VERSÖHNUNG

Schreibe die Schritte deines Versöhnungsprozesses auf.

## AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - ERZÄHLE DEINE GESCHICHTE

Erzähle deine Versöhnungsgeschichte!





## REFLEXION

### VERSÖHNUNG MIT SICH SELBST

#### 1. FINDE EINE\*N BIS DREI POSITIVE ABSICHTEN, POSITIVE NUTZEN DES NEGATIVEN GLAUBENSsatzES/DES GESCHWÄCHTEN SELBSTWERTGEFÜHLS

Zum Beispiel:

- Der Glaubenssatz ermöglicht/e die Loyalität meinen Eltern gegenüber.
- Der Glaubenssatz treibt mich zu Leistungen an.
- Ich strengte mich an, um zu gefallen und bemühe mich um andere.
- ODER Ich strengte mich erst gar nicht an. Er erlaubt mir „faul“ zu sein .
- usw.

#### 2. ÜBERLEGE:

Wie kann ich die positive Absicht würdigen? Wie kann sie erhalten bleiben? Wie kann sie in anderer Weise berücksichtigt werden? Wie kann ich beispielsweise selbstsicher sein und mich gleichzeitig geschützt fühlen?





### 3. VERÄNDERE EVENTUELL DEN GLAUBENSSATZ

Wie könnte ein Glaubenssatz lauten, der die positive Absicht hinzunimmt?

Zum Beispiel:

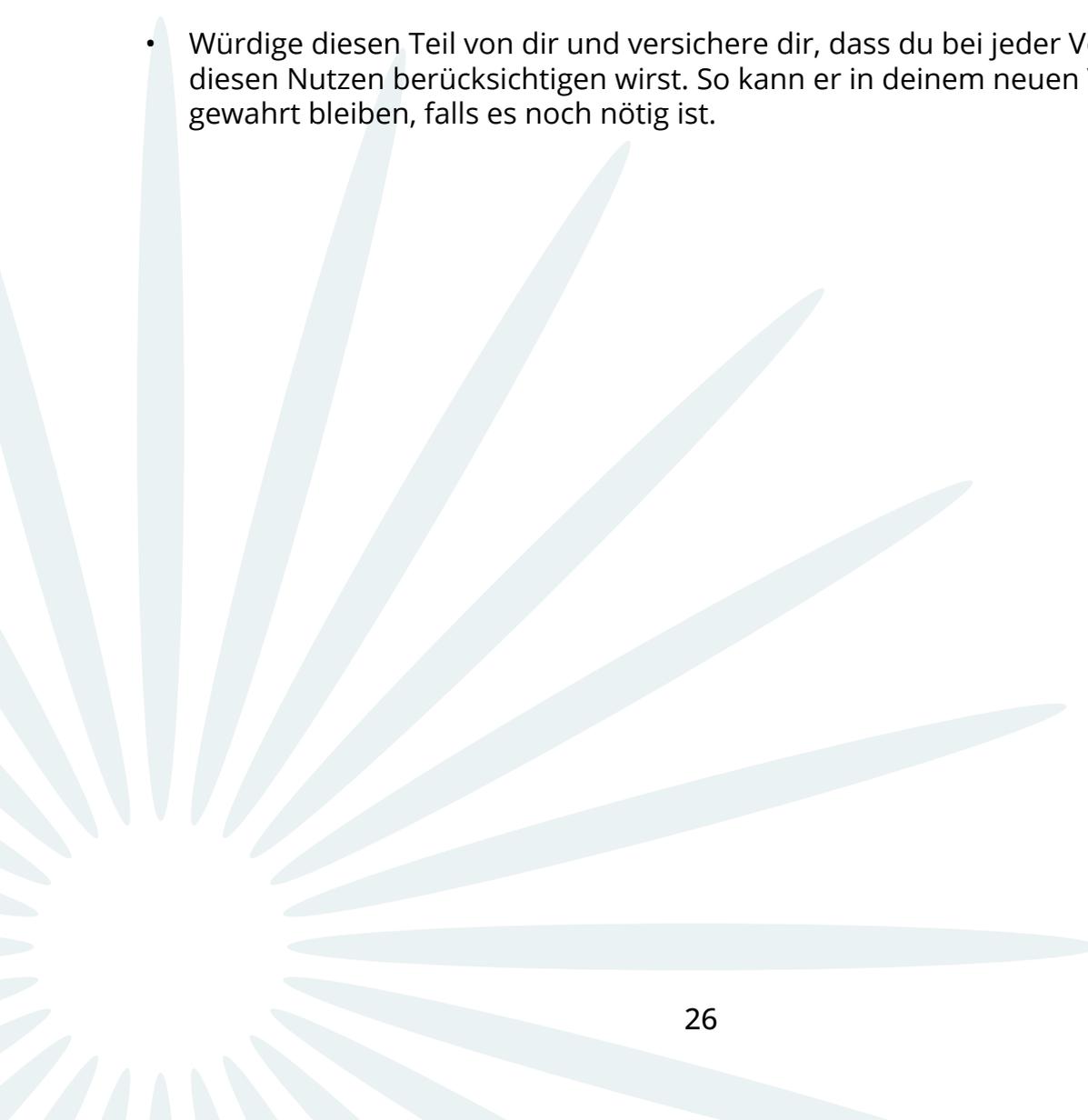
- Ich bin wertvoll UND fühle mich geschützt.
- Ich bin gut so wie ich bin UND ich bleibe leistungsfähig.





#### 4. ÜBUNG: SELBSTANNAHME

- Vergegenwärtige dir die positive Absicht/den Nutzen des „alten“ Beliefs/des alten Gefühls.
- Spüre die positive Absicht des alten Glaubenssatzes (z.B. Schutz), intensiviere das Gefühl.
- Lass dir ein Symbol für die Absicht/das Gefühl in den Sinn kommen. Du weißt durch die Session bereits, wie das geht.
- Platziere das Symbol/das Gefühl in deiner Hand. Zum Beispiel: Eine Kuschedecke, die für dich Schutz symbolisiert.
- Führe die Hand mit dem Symbol zu dir und nimm das Symbol mit all seiner Bedeutung für dich, in dich auf. Was verändert sich? Ändert sich vielleicht auch das Symbol?
- Würdige diesen Teil von dir und versichere dir, dass du bei jeder Veränderung diesen Nutzen berücksichtigen wirst. So kann er in deinem neuen Verhalten gewahrt bleiben, falls es noch nötig ist.





## AKTION

### ERZÄHLE DEINE GESCHICHTE - IN LIEBEVOLLEM TON

Wenn wir anderen unsere Geschichte erzählen, hat das eine tiefere Bedeutung.

Im Erzählen wird uns manches bewusst. Nicht umsonst hat Sigmund Freud, der Vater der modernen Psychologie, zunächst die „Redekur“ erfunden. Alles was ausgesprochen wurde, ist in gewisser Weise draußen und kann uns nicht mehr beherrschen. Im Erzählen können wir Erfahrungen erklären, bewältigen und integrieren.

Wähle als Zuhörer\*in eine Person, die dir wohlgesonnen ist und der du vertraust. Denn auch der Akt des „Zugehörtwerdens“ hat eine heilsame Wirkung. Meine Geschichte wird gehört und ich bin nicht allein.

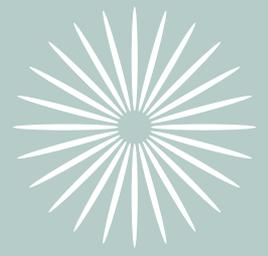
Sprich beim Erzählen in einem versöhnlichen Ton mit dir selbst. Sei mitfühlend und stehe zu dir. In dieser Erzählung hebst du hervor, dass du nicht dumm, minderwertig oder schlecht bist, weil du einen negativen Glaubenssatz verinnerlicht hast. Vielmehr war es aufgrund deiner Prägung folgerichtig und sinnvoll, etwas Negatives über dich selbst zu glauben.

Erkenne an, dass du einen guten Grund für den negativen Glaubenssatz/deine Selbstwertprobleme hast. Zum Beispiel:

*„Weißt du, ich fühle mich manchmal verunsichert/nicht selbstsicher ... Und ich habe jetzt herausgefunden, wie das zustande kommt. Eigentlich aus Liebe zu meinen Eltern. Als ich klein war, wollte ich meinen Eltern keine Scherereien machen. Sie waren immer so gestresst und ich wollte sie entlasten.“*

*Ich habe tief in mir den Glaubenssatz verankert: „Ich falle zur Last.“ Deshalb habe ich eingeübt, mich zurückzunehmen. Ich kann mich geradezu unsichtbar machen. JETZT will ich lernen, wieder mehr in Erscheinung zu treten.“*

Falls dir niemand einfällt, dem du diese Geschichte erzählen kannst, schreibe dir selbst einen Brief. Das heißt: Du schreibst deine Geschichte auf, faltest das Blatt, steckst es in einen Umschlag, beschriftest ihn mit deiner Adresse, frankierst den Brief und steckst ihn in einen Briefkasten. Oder, wenn du ganz mutig sein willst, frage in unserer Community nach Gleichgesinnten zum Austausch.



# MODUL 7

## **REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - STÄRKEN/SCHWÄCHEN**

Mache dir deine Stärken und Schwächen bewusst und erkenne deinen Lernfortschritt.

## **AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN**

Übe dich darin, Stellung zu beziehen.





## REFLEXION

### 1. KENNE DEINE STÄRKE

Schreibe mindestens 10 deiner positiven Eigenschaften auf:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

überlege, mit wem du über deine positiven Eigenschaften sprechen kannst.



## 1. KENNE DEINE SCHWÄCHEN

Schreibe deine Schwächen auf.

Erprobe die folgende Formulierung:  
Schwäche + „und das ist okay“

Zum Beispiel:  
Sage dir: „Manchmal bin ich faul und das ist okay.“

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



### 3. ERKENNE DEINE LERNFORTSCHRITTE - SEI DEIN EIGENER MASSSTAB

Wer sich (zu viel) mit anderen vergleicht, wird meist nicht glücklich. Besser ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen. **Mache dir deine Lernfähigkeit bewusst!**

Schaust du mit dieser Brille auf deine Lebensgeschichte, wirst du an viele Dinge denken, die du bereits erreicht und gelernt hast. Du hast zum Beispiel Laufen und vermutlich auch Autofahren gelernt. **ABSATZ** Wenn du weißt, dass du dich stets weiterentwickelst, hast du eine Wachstumsorientierung (Englisch: Growth-Mindset).

Diese wurde sehr gut von der Psychologin Carol Dweck erforscht und beschrieben. Sie konnte nachweisen, dass ein Growth-Mindset im Gegensatz zu einem Fixed Mindset („Ich bin wie ich bin, und daran kann ich nichts ändern.“) viele positive Effekte hervorbringt.

Dweck hat herausgefunden, dass sich Menschen mit einer wachstumsorientierten Einstellung mit Anstrengung und Fortschritt wohlfühlen und Herausforderungen genießen. Sie neigen eher dazu, sich mit talentierten Menschen zu umgeben und sind bessere Chefs und Angestellte. Darüber hinaus sind sie glücklicher und gesünder und führen eher zufriedenstellende Beziehungen.

#### WACHSTUMS-CHALLENGE

- Schreibe dir 100 Dinge auf, bei denen du einen Fortschritt/ ein lernen in deinem Leben feststellen kannst. Zum Beispiel: Fähigkeiten, Lernschritte, Erfolge, Veränderungen usw.
- Vertraue auf deine Lernfähigkeit. Schaue positiv auf deine Biografie. „Ich habe schon vieles erreicht. Deshalb werde ich genug Fähigkeiten haben, um auch die nächste Herausforderung zu meistern.“



## AKTION

### STELLUNG BEZIEHEN, AKTIV ENTSCHEIDEN

Diese Übung ist das Trainingslager für alle, die in Beziehungen und Teams mehr mitgestalten wollen.

Versuche dich zunächst erstmal bei kleinen und nicht so wichtigen Fragen oder Angeboten.

Entscheide einfach ob: „ja oder nein“, „Schoko oder Vanille“, „drinnen oder draußen“. Es geht dabei nicht darum, die „richtige“ Entscheidung zu treffen. Sondern darum, überhaupt eine Position aktiv einzunehmen.

„Egal“ gibt es im Trainingslager nicht.

Übung macht auch hier den Meister. Du wirst dich wundern, wie schnell du immer sicherer und souveräner Entscheidungen treffen kannst und dabei deinem Bauchgefühl mehr und mehr Stimme verleihst.

Bei wichtigeren Fragen oder Angeboten überlege dir deine Argumente. Beziehe aktiv Stellung und vertrete deine Präferenz. Lasse dich auf einen offenen Austausch von Argumenten ein.

Es geht hier nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern ums Üben.

