

**Deinen Selbstwert  
findest du nicht  
in den Meinungen  
der anderen**

(S. AITCHISON)

**[www.manuelaklasen.de](http://www.manuelaklasen.de)**

## 6 SÄULEN FÜR EIN STARKES SELBSTWERTGEFÜHL

**Dein Selbstbild, wie du über dich und dein Leben denkst und urteilst, entscheidet über dein Glück und deinen Erfolg in allen Lebensbereichen. Es ist erlernt und deshalb veränderbar.**

Bewerte zwischen 0-10 wo du in jedem Bereich stehst. 0 bedeutet bei den Themen immer, das habe ich gar nicht oder wenig und je höher der Wert, umso stärker siehst du dich mit dieser Säule verbunden.

### 1. Säule

**Bewusst leben** - Verstand nutzen - Realität anerkennen - Gefühle wahrnehmen und bewusst lenken. Wenn ich weiß, wie ich ticke, was meine Stärken und Schwächen sind und ich mir meiner Gedanken, Gefühle und Handlungen klar bin und kann ich sie bewusst lenken. Nur so werde ich nicht von meinem Unterbewusstsein und äußeren Faktoren in meinem Leben gesteuert.

*Was bedeutet, bewusst zu leben für dich?*

**Wo ordnest du dich bei Säule 1 zwischen 0-10 ein?**

### 2. Säule

**Sich annehmen** - Sich in allen Teilen akzeptieren. Sich selbst ein Freund sein. Sich bejahen. Sich Fehler verzeihen und sich bestärken, auch wenn mal etwas nicht so gut läuft, sind Eigenschaften eines guten Selbstwertgefühls. Weiterhin an sich glauben, sich selbst Zuspruch geben, statt ständig zu zweifeln und wichtige Schritte auch wirklich gehen, damit Träume und Wünsche sich erfüllen und Ziele oder Veränderungen erreicht werden.

*Woran würdest du merken, dass du das tust? Schreibe ein paar Beispiele auf.*

**Wo ordnest du dich bei Säule 2 zwischen 0-10 ein?**

### 3. Säule

**Eigenverantwortlich leben** - Wünsche selbst verwirklichen. Verantwortung übernehmen für den Lauf des eigenen Lebens, sein eigenes Denken, Handeln. Fühlen und Tun.

Die oft typische „Opferhaltung“, schuld sind die anderen oder die Umstände bewusst verlassen und die Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit sehen und nutzen.

Eigenverantwortlich leben bedeutet für mich, die Verantwortung für alles in meinem Leben zu übernehmen. Egal was mir passiert, ich frage mich, was habe ich dazu beigetragen, dass es so gelaufen ist? Was habe ich getan oder vielleicht auch gelassen? Natürlich gibt es Situationen, die treffen einen völlig unvorbereitet, aber ich kann auch da immer entscheiden, wie ich auf eine Situation reagiere, wie ich sie bewerte und was ich aus Erfahrungen mache.

**Wo ordnest du dich bei Säule 3 zwischen 0-10 ein?**

**Wege zu mehr Erfolg-Freiheit-Selbstbewusstsein! Persönlichkeits- und Businessstraining**

#### 4. Säule

**Sich selbst behaupten und für sich einstehen** - Nach inneren Überzeugungen handeln und für sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Ziele einstehen und sich einsetzen.

Vielen Menschen fällt es schwer sich selbst zu vertreten, ihre Meinung oder Bedürfnisse auszudrücken oder sich vehement für sich selbst und die eigenen Ziele einzusetzen. Manchen fällt es grundsätzlich schwer, sich zu behaupten oder sie können leichter für andere kämpfen, anstatt für sich selbst.

*An welchen Stellen kannst du dich gut behaupten oder wo fällt es dir schwer?*

*Was denkst oder empfindest du in den entsprechenden Situationen?*

*Wie beeinflusst eine Situation oder eine andere Person, deine Reaktionen oder dein Verhalten?*

*Schreibe typische Situationen auf wo es gut funktioniert oder es dir schwerfällt und woran es liegt.*

**Wo ordnest du dich bei Säule 4 zwischen 0-10 ein?**

#### 5. Säule

**Zielgerichtet leben** – Dir entsprechende Ziele setzen und mit den richtigen Mitteln verfolgen.

*Für mich bedeutet es, dass ich mir grundsätzlich alle Ziele setzen darf, die ich mir vorstellen kann, die mich begeistern und zu meinem glücklichen und erfüllten Leben beitragen.*

Viele Menschen haben entweder keine Ziele oder sie verschwenden oft viel Zeit, Geld und ihre Energie, weil sie ohne Plan, das richtige Wissen oder die passende Hilfe versuchen, ihre Ziele zu erreichen. Im schlechtesten Falle geben sie mitten auf dem Weg auf, weil zu viele Umwege ihnen Energie rauben oder das Gefühl, es doch nicht zu schaffen, verstärken. Finde deine Ziele!

**Wo ordnest du dich bei Säule 5 zwischen 0-10 ein?**

#### 6. Säule

**Persönliche Integrität** - Eigene Ideale und Werte nicht verraten, ehrlich und vertrauenswürdig sein und zu sich selbst stehen. Dinge nicht persönlich nehmen und sich abgrenzen können.

Kennst du auch Menschen, bei denen man das Gefühl hat, sie drehen ihr Fähnchen immer nach dem Wind? Sie reden anderen nach dem Mund oder verraten ihre eigenen Werte, um anderen zu gefallen, keine Ablehnung zu erhalten oder um einen Vorteil dadurch zu erlangen. Andere fühlen sich schnell persönlich angegriffen und beziehen Dinge ständig auf sich, was sie schwächt oder Konflikte hervorruft.

Alles das, ist entweder eine Charaktersache oder auch ein Zeichen für ein eher schwaches Selbstwertgefühl.

**Wo ordnest du dich bei Säule 6 zwischen 0-10 ein?**

**Wege zu mehr Erfolg-Freiheit-Selbstbewusstsein! Persönlichkeits- und Businessstraining**



Kraftvolles Energie Coaching

**Notiere hier Deine Erkenntnisse:**

**Impulsfrage:** Was kannst du ab heute tun, um die Säule, die geschwächt ist, mehr zu stärken?

Deine Ideen:

Wenn du schneller vorankommen willst auf deinem Weg, mehr Klarheit finden und Zugang zu deiner vollen Kraft, dann gehe einfach mit mir in Kontakt! Erlaube dir, dass dein Leben leichter wird und deine Energie wieder frei fließt, indem du unbewusste Blockaden oder Stressfaktoren löst. Stärke dein Selbstwertgefühl und damit deine Freiheit, deinen Erfolg und dein Lebensglück! Schicke mir am besten gleich eine E-Mail an [info@manuelaklasen.de](mailto:info@manuelaklasen.de)

**Wege zu mehr Erfolg-Freiheit-Selbstbewusstsein! Persönlichkeits- und Businessstraining**

---

Manuela Klasen  
Auf der Harle 25  
55294 Bodenheim

Homepage  
E-Mail  
Tel.:

[www.manuelaklasen.de](http://www.manuelaklasen.de)  
[info@manuelaklasen.de](mailto:info@manuelaklasen.de)  
06135-704906