

SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN UND INNERE BLOCKADEN LÖSEN



FÜNF METHODEN FÜR DEINE INNERE KRAFT

Warum Selbstzweifel entstehen und wie Du Deinen inneren Boden wieder stabilisierst?

Manchmal reicht ein einziger Satz und plötzlich gerät etwas in uns ins Wanken.

- Ein kritischer Blick.
- Eine abwertende Bemerkung.
- Oder der Vergleich mit jemandem, der scheinbar alles besser kann.

Und sofort taucht sie auf, diese alte Stimme:

Vielleicht bin ich doch nicht gut genug.

Selbstwert ist kein nettes psychologisches Extra.

Er ist der **Boden unter Deinen Füßen.**

Dein innerer Anker.

Von ihm hängt ab,

- wie mutig Du bist,
- wie klar Du Grenzen setzt,
- wie sehr Du Dich zeigst
- und wie Du Beziehungen gestaltest.

In dieser **Folge 343** von Leben Lieben Lassen hast Du erfahren, wo Selbstwert entsteht, warum er im Laufe des Lebens brüchig werden kann und was Du tun kannst, um ihn wieder zu stärken.

Hier findest Du die wichtigsten Übungen noch einmal kompakt zusammengefasst.

Nimm Dir Zeit.

Experimentiere damit.

Und begegne Dir dabei mit Neugier statt mit Druck.

Selbstwert wächst nicht über Nacht.

Aber er wächst – mit jeder Erfahrung, die Dir zeigt:

Ich darf da sein. So wie ich bin.

Übung->

Übung 1

Der innere Wahrheits-Test (nach Michael Bohne)

Diese Übung hilft Dir zu erkennen, ob ein stärkender Satz innerlich wirklich stimmig ist oder ob noch eine Selbstwertblockade wirkt.

So geht's:

Schritt 1: Formuliere einen positiven Satz, z. B.

- „Ich bin wertvoll.“
- „Ich darf sichtbar sein.“
- „Ich bin gut genug, so wie ich bin.“

Schritt 2: Sprich den Satz langsam und bewusst laut aus.

Schritt 3: Beobachte Deine spontane innere Reaktion:

- Fühlt sich der Satz ruhig und klar an?
- Entsteht Widerstand?
- Taucht ein Gegengedanke auf?
- Reagiert Dein Körper mit Spannung oder Zweifel?

Schritt 4: Bewerte die Stimmigkeit auf einer Skala von 0 bis 10

(0 = völlig unstimmig, 10 = vollkommen wahr).

Wenn der Wert niedrig ist, frage Dich:

- Welcher Gegengedanke taucht auf?
- Welche alte Überzeugung steckt dahinter?

Beispiel:

„Ich bin wertvoll.“ » fühlt sich wie 3 an.

Innerer Gedanke: „Nur wenn ich perfekt bin.“

Genau hier beginnt die Veränderungsarbeit.

Übung 2

Die Spurensuche nach „Ich bin gut genug“

Diese Übung stammt aus der lösungsorientierten Arbeit und sucht nach Ausnahmen – also nach Momenten, in denen Dein Selbstwert spürbar war.

Nimm Dir einen Zettel und beantworte folgende Frage:

Wann habe ich mich in meinem Leben schon einmal vielleicht nur kurz – **gut genug** gefühlt?

Suche **mindestens fünf Beispiele**.

Das können kleine Momente sein:

- Ein Gespräch, in dem Du Dich verstanden gefühlt hast
- Ein Erfolg im Job
- Eine Begegnung, in der Du einfach Du selbst warst
- Ein Moment, in dem Dich jemand wirklich gesehen hat

Untersuche danach jede Situation:

- Was war dort anders als sonst?
- Was habe ich selbst dazu beigetragen?
- Wie habe ich mich verhalten oder gefühlt?
- Was habe ich zugelassen?

So entsteht eine **Essenz Deiner Selbstwert-Erfahrung**.

Diese Haltung kannst Du bewusst in neue Situationen mitnehmen.

Übung 3

Den inneren Kritiker herausfordern

Der innere Kritiker ist oft ein alter Schutzmechanismus.

Diese Übung macht ihn sichtbar.

Schritt 1:

Formuliere einen stärkenden Satz, z. B.:

- „Ich bin liebenswert.“
- „Ich darf meinen Raum einnehmen.“
- „Ich darf erfolgreich sein.“

Schritt 2:

Sprich ihn laut aus – klar, selbstbewusst, vielleicht sogar ein bisschen übertrieben.

Schritt 3: Beobachte, was passiert:

- Welche Einwände tauchen auf?
- Welche Stimme meldet sich?

Beispiele:

„Jetzt übertreib mal nicht.“

„Andere sind wichtiger.“

„Bleib bescheiden.“

Antwort aus der inneren Erlaubnis:

„Danke für den Hinweis, altes Schutzprogramm.“

Aber heute entscheide ich anders.“

Unterstütze das mit einer körperlichen Bewegung:

- Arme nach oben
- Faust in die Luft
- kleiner kraftvoller Schritt

Der Körper hilft Deinem Nervensystem, die neue Haltung zu verankern.

Übung 4

Der Perspektivwechsel aus der Zukunft

Diese Übung öffnet den Blick.

Stell Dir vor, Du bist **80 Jahre alt** und blickst auf Dein heutiges Leben zurück.

Frag Dich:

- Worauf ist diese ältere Version von mir stolz?
- Wo hätte sie sich gewünscht, dass ich mutiger gewesen wäre?
- Welche Selbstzweifel erscheinen aus dieser Perspektive plötzlich klein?

Lass diese ältere Version Dir einen Satz sagen.

Zum Beispiel:

„Du warst immer genug.“

„Du hättest Dich nicht so klein machen müssen.“

„Du durftest Dich zeigen.“

Diese Perspektive hilft, den engen Tunnel der Selbstkritik zu verlassen.

Übung 5

Das Würde-Experiment

Selbstwert ist nicht nur ein Gedanke. Er zeigt sich auch im Verhalten.

Frage Dich:

Wie würde ich heute gehen, sprechen und auftreten, wenn mein Wert nicht verhandelbar wäre?

Nicht arrogant. Nicht besser. Sondern würdevoll.

Experimentiere für einen Tag damit:

- etwas langsamer sprechen
- einen Moment länger Blickkontakt halten
- eine Grenze klar aussprechen
- eine Bitte formulieren, ohne sie sofort abzuschwächen

Manchmal folgt das Gefühl dem Verhalten. Wir wachsen in die Haltung hinein.

Extra-Übung

Die Visualisierung „Der Mantel aus Licht“

Zu dieser Folge gehört auch eine geführte Imaginationsübung:

Der Mantel aus Licht

Eine Visualisierung, die Dir hilft,

- Deinen inneren Raum zu schützen
- Dich vor Abwertung zu stabilisieren
- Dein Selbstwertgefühl zu stärken

Du findest sie direkt in der nächsten Podcast-Episode.

Erinnerung zum Schluss

Selbstwert ist nichts Starres. Er ist lebendig. Er wächst mit jeder Erfahrung, in der Du Dir selbst erlaubst,

Deinen Platz einzunehmen. Veränderung ist möglich.

Und Du kannst es auch.

Alles Liebe, Deine Claudia