

## Tipps bei mangelndem Selbstwertgefühl

### Wege aus der Selbstwertkrise



#### Werde dein bester Freund

##### Fühlst du dich häufig

abgelehnt  
ungeliebt  
angegriffen  
nicht respektiert  
ungerecht behandelt  
vom Pech verfolgt  
unsicher und gehemmt  
einsam?

*Hast du dich schon einmal gefragt,  
woran das liegt?*

Vermutlich denkst du,  
du würdest dich besser fühlen,  
wenn dich deine Mitmenschen anders behandeln würden.  
Und folglich glaubst du,  
die anderen müssten sich ändern,  
ehe es dir besser gehen kann.

#### Die Wahrheit ist:

*Du siehst, erlebst und spürst das, was du in dir trägst.*

Das bedeutet:

Wenn du dein Bild von dir änderst,  
dann ändern sich auch deine Gefühle,  
deine Beziehungen und dein Leben

**Wenn du überzeugt bist,  
liebenswert zu sein, dann fühlst du dich angenommen und geliebt.**

Wenn du dich selbst respektierst,  
dann fühlst du dich von anderen respektiert und kannst deinen Respekt vor dir behalten,  
auch wenn andere respektlos zu dir sind.

Wenn du dich annimmst und Frieden mit deinen negativen Seiten schließt,  
dann können dich andere kritisieren, ohne dass du gleich am Boden zerstört bist.

Wenn du glaubst, das Glück ist auf deiner Seite, dann ist das Pech nicht mehr dein ständiger

Begleiter.

Wenn du glaubst, genauso wertvoll und wichtig zu sein wie andere, dann fühlst du dich anderen ebenbürtig.

**Wenn du dein negatives Bild von dir änderst  
wenn du dir selbst mehr ein Freund als ein Feind bist,  
dann machst du dir das wertvollste Geschenk,  
das du je bekommen kannst.**

Willst du dir dieses Geschenk machen?

Hast du gerade Ja gesagt?

Dann lass uns beginnen.

**Was bedeutet es, sich selbst ein Freund zu sein?  
was erwartest du von einem Freund?**

Denke einen Moment darüber nach.

Erwartest du aufmunternde Worte, emotionale Unterstützung,  
Komplimente, Rücksicht und Verständnis,  
Geduld, Zuwendung, Trost,  
das Gefühl, gemocht zu werden?  
Das Gefühl, liebenswert und wertvoll zu sein

*So wie du gerne von einem Freund behandelt werden möchtest,  
so musst du dich von nun an selbst behandeln.*

Das bedeutet:

**Als dein eigener Freund,**

verzeihst du dir deine Fehler und Schwächen und übst Nachsicht mit dir  
Du sagst dir: "Ich darf Fehler machen. Fehler machen ist menschlich und ich bin ein Mensch."

schaust du in den Spiegel und lächelst dir selbst zu.  
Du sagst dir: "Hallo mein Freund, schön, dass es dich gibt."

sprichst du dir selbst Mut zu und stärkst dir selbst den Rücken, wenn du vor einer schwierigen Aufgabe stehst, Du sagst dir: "Komm, das packst du, Das schaffst du, Das kannst du."

lobst du dich und machst dir Komplimente, wenn dir etwas gut gelingt.  
Du sagst dir: "Das hast du gut gemacht. Das war toll von dir. Du kannst stolz auf dich sein."

akzeptierst du dich, auch wenn andere dich ablehnen. Du sagst dir:  
"Ich bin ein wertvoller und liebenswürdiger Mensch. Die Meinung der anderen ändert daran nichts."

erinnerst du dich in schwierigen Zeiten daran, dass auf den Winter immer der Frühling kommt. Du suchst in solchen Momenten immer nach der Sonne hinter den Wolken. Du sagst dir: "Damit werde ich fertig. Ich werde eine Lösung finden. Mein Leben geht weiter."

Wäre es nicht schön, einen solchen Freund an deiner Seite zu haben?

Wenn ja, dann beginne damit,  
mit dir selbst Freundschaft zu schließen,  
indem du lernst, dich selbst zu mögen.

Ja, du hast richtig gelesen.  
Du musst lernen, dich selbst mehr zu mögen,  
wenn du dir selbst ein guter Freund sein willst.

"Wie soll ich mich mögen?  
Ich bin nicht perfekt.  
Ich habe so viele Fehler und Schwächen,  
da kann man sich doch nicht mögen."

Kennst du jemanden, der vollkommen ist?  
Und wer sagt, dass du erst vollkommen  
und ohne Fehl und Tadel sein musst,  
ehe du dich mögen kannst?

Die Wahrheit ist:  
Nichts und niemand ist vollkommen  
Und doch ist alles und jeder vollkommen in seiner Unvollkommenheit.  
Nimm dich so an wie du bist - mit deinen Stärken und Schwächen.  
und lerne trotzdem dich ständig zu verbessern.  
Das ist alles, was du tun kannst.

Du bist einzigartig. Du bist ein Wunder.  
Niemand auf der ganzen Welt ist wie Du.  
Du bist einmalig hinsichtlich deiner Gene, deinem Äußeren, deiner Persönlichkeit.  
Du bist ein Original und hast gute und weniger gute Seiten.  
In dir schlummern noch unendlich viele Talente und Fähigkeiten,  
die du entdecken und entfalten kannst.

Sei stolz darauf, einzigartig zu sein.

*Werde dir selbst ein guter Freund  
und die Welt wird sich mit dir freuen.*