

Selbstwertverlust: Du bist mehr, als du glaubst – deinen Selbstwert neu entdecken

Strategien, um innere Stabilität und Selbstachtung nachhaltig zu stärken.

1 | Was ist Selbstwert & Anzeichen



SELBSTWERTGEFÜHL
(Wetter: stimmungsabhängig)

SELBSTWERT
(Fundament: "Ich bin okay")

Wetter wechselt – das Fundament bleibt.

Anzeichen (oft getarnt als Professionalität)

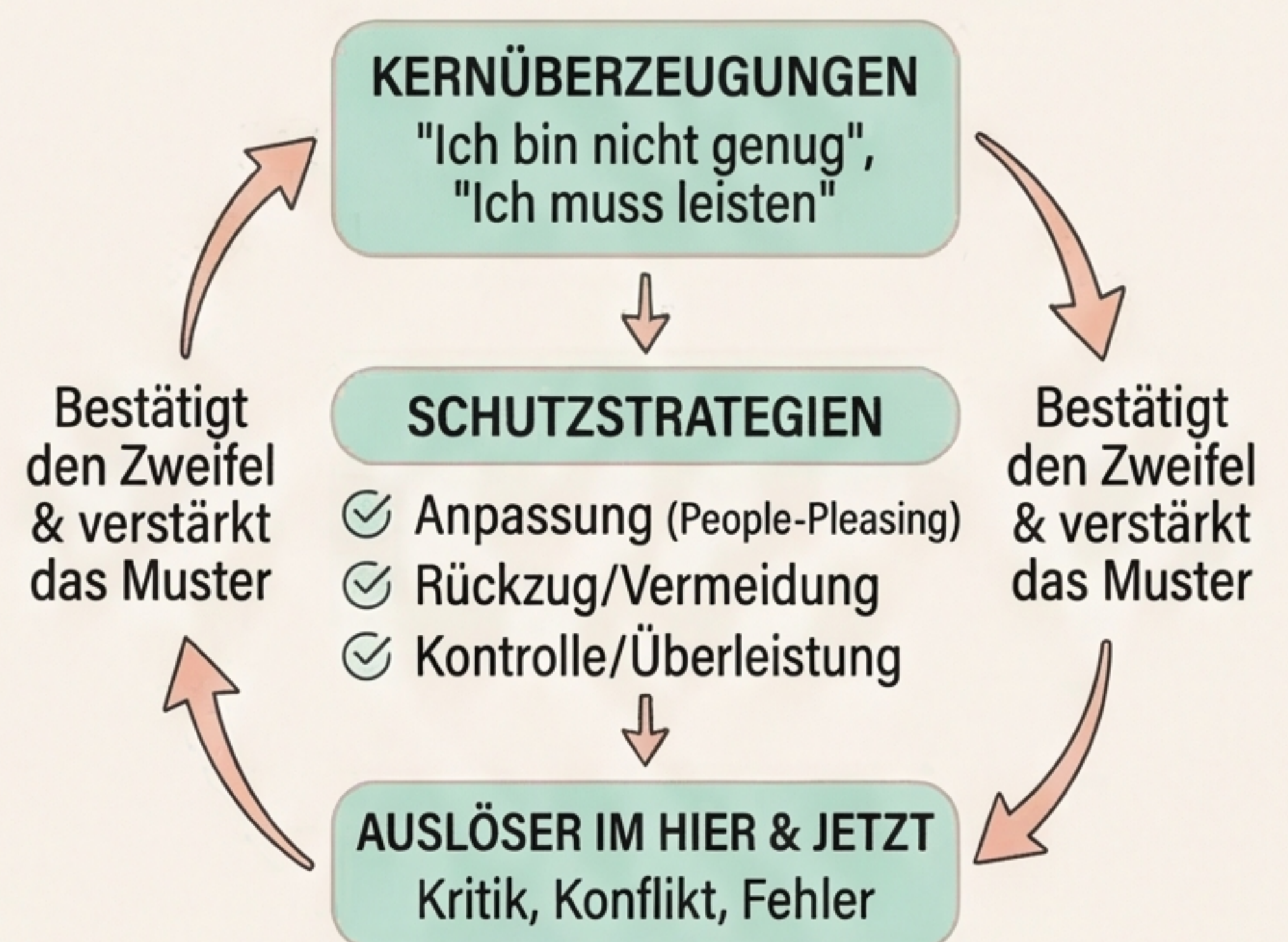
- ✓ Perfektionismus & Überleistung
- ✓ Angst vor Beschämung & Fehlern
- ✓ Impostor-Erleben ("entlarvt" werden)
- ✓ Schwierigkeiten "Nein" zu sagen
- ✓ Übergehen eigener Bedürfnisse



2 | Der wahre Wert (Die Geschichte vom Ring)



3 | Die innere Dynamik verstehen (Modell)



Der Teufelskreis der Selbstunsicherheit

4 | Praktische Wege aus dem Verlust

Übung: Das Selbstwert-Protokoll



1. Auslöser & Gefühl benennen (ohne Wertung)
2. Impuls/Strategie erkennen (z.B. Rechtfertigung)
3. Alternative wählen (kleiner Schritt zur Selbstachtung) →

Innere Stärke: Löwen-Imagination



Visualisiere innere Würde & Kraft (z.B. als ruhiger Löwe).

Verankere dieses Gefühl körperlich (Hand auf Brust).



Sie müssen das nicht alleine schaffen. Holen Sie sich Unterstützung für Ihre Entwicklung.

kostenloses Erstgespräch vereinbaren

birgitbaumann.com