

Selbstwert/Selbstwertgefühl/Selbstsicherheit

Im Wort Selbstwert ist **selbst** und **Wert** enthalten.

Welchen Wert geben Sie sich selbst? Natürlich fühle ich mich wertvoll, wenn ich Anerkennung bekomme und erfolgreich bin, d.h. sehr oft ist der Selbstwert gekoppelt mit Dingen im Aussen: - materiellem Erfolg - Karriere - gutes Aussehen - sozialer Status - wohlgeratene Kinder.

Aber solange ich meinen Selbstwert aus meiner Leistung und der Liebe und Zuwendung, die andere Menschen mir schenken beziehe, bin ich abhängig und mein Selbstwert ist nicht stabil. Ich werde nie satt werden. Denn niemand kann mir meinen Wert geben, ausser ich mir selber.

Mit Hilfe der Kinesiologie können wir herausfinden, was mich in meinem Leben hinderte, einen gesunden Selbstwert aufzubauen. Oft sind dies Prägungen oder Erlebnisse aus der Kindheit (z.B. abwertendes oder desinteressiertes Verhalten wichtiger Bezugspersonen).

Die Kinesiologie hilft auch, Gedankenmuster und innere Dialoge (den inneren Kritiker) zu erkennen, die mich in einem niedrigen Selbstwertgefühl festhalten. Wenn uns diese Dinge bewusst sind, können wir sie verändern, indem wir aktiv eine neue Wahl treffen.

Der Weg zu einem stabilen Selbstwert liegt auch darin, sich selber zu erkennen und anzunehmen: lernen Sie Ihre positiven Seiten kennen und akzeptieren Sie auch Ihre Schwächen und schliessen Sie mit ihnen Frieden.

Machen Sie den ersten Schritt zu einem selbstsichereren Leben. Es lohnt sich!