Ich bin okay, wie ich bin

Mini-Leitfaden zum Selbst-Wert-Coaching

Unser Selbstwertgefühl gilt als Immunsystem und mentaler Schutzschild für unser Erleben. Kaum jemand spricht darüber, fast jede*r kennt sie: Selbstzweifel, die uns und unser Potenzial einbremsen und uns nachhaltig gedanklich plagen. Selbst-Wert-Coaching ist ein intensiver und berührender Prozess mit dem Ziel, uns mit Selbst-Mitgefühl mit all unseren Facetten anzunehmen, die eigenen Kompetenzen und Potenziale voll abrufen zu können und einen selbstfürsorglichen und achtsamen Umgang mit uns zu kultivieren.

Mag.ª Anneliese Aschauer-Pischlöger

Wenn Sie vor Selbstwert strotzen, können Sie hier getrost weiterblättern, wenn aber auch Sie sich hin und wieder mehr innere Sicherheit wünschen, lade ich Sie ein, durch die folgenden Ebenen und Fragen der Reflexion zu wandern und sich gedanklich und körperlich zu stärken.

1. Analysefragen zur Selbstreflexion

Selbstwert ist nicht konsistent, sondern kontextabhängig

In welchen Situationen und mit welchen Menschen erleben Sie sich als sicher, stabil und souverän? In welchen Situationen bricht Ihr Selbstwert weg?

Die selbst-unsichere Seite in Ihnen

Was passiert, wenn Sie unsicher werden? Wandern Sie durch alle Sinnes- und Erlebensqualitäten: Wie ist Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung? Welche Gefühle sind da? Wo spüren Sie die Unsicherheit im Körper? Was sind Ihre inneren selbstentwertenden Gedanken (Selbstwert-Räuber)?

Die selbst-sichere Seite in Ihnen

Wie sind Sie, wenn Sie voller Selbstvertrauen sind? Wie ist Ihre Körperhaltung, wie ist Ihr Blick? Wie stehen Sie? Wie atmen Sie? Wie fühlen Sie sich jetzt? Wo spüren Sie die Sicherheit im Körper?

2. Wege zur Selbstwert-Stärkung

Selbstwert-Spender

Entwickeln Sie einen passenden Selbstwert-Gedanken, z.B. „Ich bin okay, wie ich bin", „Ich bin gut genug" oder „Ich lerne, mich zu achten", „Ich bin auf einem guten Weg, mich okay zu finden".

Embodiment

Nehmen Sie ganz deutlich die selbstbewusste Körperhaltung ein und verankern Sie diese mit einer kleinen Handbewegung.

Stärkende Bilder

Welches Wesen oder Tier verkörpert diesen selbstbewussten Zustand in besonderer Weise?

Selbststeuerung in Ruhe trainieren

Erinnern Sie sich an Ihren gedanklichen Selbstwert-Spender und die Handbewegung. Richten Sie Ihren Körper auf, heben Sie den Blick, atmen Sie einige Male tief ein und lange aus. Nehmen Sie die Haltung des selbstbewussten Tieres ein, erden Sie sich mit beiden Beinen.

Zielgerichtet und selbstwirksam handeln und den eigenen Weg gehen

Fragen Sie sich selbst: Was wollten Sie schon immer mal tun, lernen und erleben? Gestalten Sie Ihr Leben stärker nach Ihren eigenen Prinzipien und werden Sie unabhängiger von der Bewertung anderer.

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge üben

Nehmen Sie sich selbst liebevoll auch mit Ihren Schwächen und Unvollkommenheiten an. Tun Sie sich Gutes und nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst.

Wenn die Selbstzweifel tief sitzen

Wenn Selbstzweifel Sie stark blockieren, gilt es, die selbstwertschädigenden Muster und Lösungsblockaden dahinter zu verstehen. Starke Selbstkritik ist häufig eine Selbstschutz-Strategie, die wir aufgrund früher leidvoller Erfahrungen wie Abwertungen, Ausgegrenzt-Werden oder Entsprechen-Müssen entwickelten. Hier braucht es heilsame Prozesse, dass Selbst-Mitgefühl, innere Verbundenheit und ein freundschaftlicher Umgang mit uns selbst wachsen können.

Selbstwert-Stärkung zeigt Wirkung!

Wir entwickeln eine neue Präsenz, akzeptieren uns selbst und andere in unserer menschlichen Individualität, treten für uns ein und entfalten mit Freude unsere Stärken und Potenziale.