



## Zwei Mal eine Minute in der Woche für Dein richtig gutes Selbstwertgefühl!

Dieser Weg zu einem richtig guten Selbstwertgefühl ist erstens vollkommen logisch und zweitens ist er ein Lernprozess. Und weil Lernprozesse nicht ohne Wiederholung auskommen, müssen wir ein wenig Zeit und Ausdauer investieren. Aber, da bin ich mir ganz sicher, es gibt kaum ein lohnenderes Ziel als ein richtig gutes Selbstwertgefühl!

Und mehr als 2 Minuten am Tag musst Du nicht investieren – es würde Dir sogar helfen, wenn Du es nur einmal in der Woche tust! Denn wenn Du es schaffst, Dich regelmäßig an einem Wochentag morgens und abends an Deinen großen Selbstwert zu erinnern, wirst Du unwillkürlich auch an anderen Tagen daran denken :o)

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://www.psycho-logischundneu.de)



## Inhaltsverzeichnis

1. Test: Wie hoch ist Dein Selbstwertgefühl?
2. Überblick: Wie Du dein Selbstwertgefühl effektiv verbesserst
3. Die Realitätsüberprüfungen
  - „Ja, ABER ...!“
  - Triggerwarnung
4. Das Wichtigste: Die passende Formulierung
  - Stufe 1 (bei starken Selbstzweifeln)
  - Stufe 2 (Du spürst Deinen Selbstwert)
  - Stufe 3 (für ein richtig gutes Selbstwertgefühl)
5. Die Gefühle in Deinem Körper genießen und **die wichtigste Übung!**
6. Kleine Übungen mit dem „Wohlfühlpaket“
7. So kannst Du die heilsame Wahrheit in die Tat umsetzen
  - mit Freunden
  - anderen helfen
8. Erinnerungshilfen
9. Dein Fortschritt
10. Aufschieben und Vergessen. Und Weitermachen :o)

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 1. Check in vor dem Take off: Wie hoch ist Dein Selbstwertgefühl?

Als Maß für das Selbstwertgefühl verwende ich die Skala von 0 bis 10. 0 steht für das totale Minderwertigkeitsgefühl (das sich richtig schrecklich anfühlt!), die 10 für das bestmögliche Selbstwertgefühl.

### Übung

*An guten Tagen ist das Selbstwertgefühl besser als an Schlechten. Wo liegst Du mit Deinem Selbstwertgefühl an guten Tagen? Und wo an Schlechten?*

*Trage die Werte hier ein, damit Du später Deinen Fortschritt deutlicher erkennen kannst: Mein Selbstwertgefühl schwankt normalerweise zwischen ... und ... (z. B. zwischen 3 und 6). Wenn Du einen etwas ausführlicheren Test machen möchtest, schau einfach bei Punkt 8.*

Platz für deine Notizen

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://www.psycho-logischundneu.de)



## 2. Überblick:

### Wie Du dein Selbstwertgefühl effektiv verbesserst

Um die Überzeugung aufzubauen, dass Du jederzeit sehr wertvoll bist, ist es wichtig,

- Realitätsüberprüfungen (Punkt 2) zu machen (nur zu Beginn des Lernprozesses!).
- Einmal wöchentlich 2 passende Formulierungen (Punkt 3) zu finden, die Dir jetzt gerade helfen können, zu einem besseren Selbstwertgefühl zu kommen. Schreibe sie am besten auf einen Zettel!
- 2 x am Tag eine Minute zu investieren (oder natürlich öfter) (Punkt 4), um Dein wachsendes Selbstwertgefühl zu stärken.
- Die angenehmen Gefühle in Deinem Körper zu genießen (Punkt 5), die durch das Erkennen Deines Selbstwertes ausgelöst werden. Denn diese Gefühle geben der Erkenntnis Kraft!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### 3. Die anfänglichen Realitätsüberprüfungen:

Die Realitätsüberprüfungen zur Einschätzung Deines Selbstwertes sind nur am Anfang des Lernprozesses wichtig. Wenn Dir erstmal klar ist, dass Du logischerweise immer sehr wertvoll bist, brauchst Du sie nicht mehr.

Hier sind sie in Kürze:

- a) Hängt der Selbstwert eines Menschen von seinen Gefühlen ab? Nein.
- b) Hängt er von dem ab, was andere über ihn denken oder wie er behandelt wird? Nein, das kann auch nicht sein!
- c) Hängt er von dem ab, was er gelernt hat? Wenn wir Glück haben, lernen wir gute Dinge wie „Du bist wertvoll und die anderen sind auch wertvoll“. Wenn z. B. unsere Eltern ungute Dinge gelernt haben, können auch Minderwertiges lernen, wie „die anderen sind immer wichtiger als Du!“. Und das würde ich als tragisch bezeichnen. Aber davon kann unser Selbstwert nicht abhängen.
- d) Dass wir immer und jederzeit sehr wertvoll sind, ist ein humanistisches Grundprinzip (auch wenn sich viele Menschen nicht daran halten).
- e) Wie wertvoll ist ein Kind? Sehr wertvoll – auch wenn es Fehler macht. Denn minderwertiges Handeln ist nicht in Ordnung, aber es vermindert den Wert des Menschen nicht. So bleibt es, auch wenn wir älter werden.
- f) Wir sind verantwortlich für unsere Fehler, aber wir sind nicht unsere Fehler!

#### Übung:

*Unterstreiche die Buchstaben der Argumente, die Dich am besten überzeugen können, damit machst Du sie Dir noch bewusster und gibst ihnen mehr Kraft.*

*Trage gerne auch Kommentare, Ideen und Beispiele für die Argumente hier ein!*

Platz für deine Notizen

Alle wesentlichen Argumente für unseren jederzeit sehr hohen Selbstwert kannst Du in den ersten Folgen meines Podcastes hören, ausführlich in meinem Buch lesen oder in meinen Seminaren erfahren.

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## „JA-ABER!“

Immer wieder gibt es Bedenken gegen ein sehr gutes Selbstwertgefühl, zum Beispiel:  
„Mit einem guten Selbstwertgefühl wirst Du arrogant!“

**Meine Antwort:** Arroganz heißt, zu behaupten, dass man einen höheren Selbstwert hat, als andere – z. B. weil man etwas besser kann oder irgendwelche Erwartungen besser erfüllt. Das ist selbstverständlich Unsinn, weil man zwar besonders wertvoll handeln, aber keinen besonders hohen Selbstwert haben kann. Alle sind tatsächlich immer sehr wertvoll!

Darum ist das Wissen um Deinen/unseren jederzeit sehr hohen Selbstwert der beste Schutz gegen Arroganz!

Ein Spezialfall sind individuelle „biografische Beweise“, also Dinge, die früher passiert sind und die uns scheinbar „beweisen“, dass wir minderwertig sind. Z. B.: „Die Trennung/das Mobbing hat Dir Deinen Wert genommen“. Die meisten solcher „Beweise“ können wir ausräumen, indem wir mit unserem damaligen Selbst (z. B. mit unserem inneren Kind oder inneren Jugendlichen) in Kontakt treten und erkennen, dass sie trotz der damaligen Ereignisse nicht an Wert abgenommen haben.

Wenn das gelingt und wir dem inneren Kind helfen können, ein besseres Selbstwertgefühl zu bekommen, kann sich eine große Not in eine besonders tiefe Heilung verwandeln. Mehr dazu erfährst Du in meinem Buch und in meinem Podcast bei den Themen „inneres Kind“, „innere/r Jugendliche/r“, „Trost“ und „Selbstbild“.

Platz für deine Notizen

**Triggerwarnung** für einen kleinen Teil meiner Hörer:

Menschen, die unter Erinnerungen an ihre Vergangenheit sehr leiden, können im Umgang mit den „biografischen Beweisen“ an ihre Grenzen kommen. Falls das auf Dich zutrifft, rate ich Dir ganz klar, einen Bogen um diese Erinnerungen zu machen und Dich nur im Rahmen einer Psychotherapie oder erst dann damit zu beschäftigen, wenn Dir diese Erinnerungen keine zu große Angst mehr machen und keinen zu großen Alarm mehr in Dir auslösen. So lange kannst Du Deiner inneren Alarmanlage mitteilen, dass diese Themen zweifellos wichtig sind, aber noch so lange warten müssen, bis ihr so stabil seid, dass Ihr „die alte Nuss auch knacken“ könnt.

Du kannst aber schon heute etwas für Dein Selbstwertgefühl tun, indem Du Dir aus der folgenden Auswahl zwei passende Sätze aussuchst und immer wieder mit ihnen übst. Das ist gleichzeitig eine gute Vorbereitung für das Knacken der „alten Nüsse“, weil Du damit Deine Klarheit über Deinen Selbstwert hier und heute stärkst!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 4. Das Wichtigste:

### **Die Botschaft, die Dir jetzt weiterhilft!**

Hier ist eine Reihe von Botschaften zu Deinem Selbstwert – suche Dir einfach zwei aus, die sich jetzt für Dich richtig anfühlen. Dann kannst Du loslegen!

#### Stufe Eins

Stufe eins ist für Dich die Richtige, wenn Du oft starke Selbstzweifel hast. Hier werden Einschränkungen wie *vielleicht, es könnte sein, ...* eingesetzt, um die Idee des großen Selbstwertes akzeptabler zu machen.

- **Wenn ich mich mal etwas weniger minderwertig gefühlt habe, habe ich dadurch eigentlich keinen großen Schaden angerichtet.**
- **Wie wäre es, wenn ich doch ein bisschen wertvoller bin, als ich oft gedacht habe?**
- **Es könnte sein, dass ich manchmal fast so wertvoll bin, wie andere Menschen.**
- **Es gibt Menschen, die nicht minderwertig sind, wenn sie irgendwelche Erwartungen nicht erfüllen. Theoretisch könnte das auch mal auf mich zugetroffen haben. Und auch in Zukunft zutreffen.**
- **Wir können Scheiße bauen, aber nicht scheiße sein.**
- **Vielleicht bin ich doch so wertvoll, wie meine virtuelle Freundin (die sich genau so fühlt, wie ich).**

Es genügt, wenn Du bestätigen kannst, dass an diesen Formulierungen „etwas dran ist“. Dadurch baust Du ein Gegengewicht zu der alten (und falschen) Idee auf, dass Du weniger wert bist als andere.

Wenn Du mit diesen Sätzen ohne Zweifel einverstanden bist, gehe direkt zur nächsten Stufe.

**Auf der nächsten Seite findest du eine Übung.**

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



### Übung zu Stufe 1:

Schreibe zwei Sätze auf, die für Dich zumindest akzeptabel sind. Worte wie „manchmal, vielleicht, möglicherweise, ...“ können Deine innere Alarmanlage möglicherweise ein wenig beruhigen, weil die Sätze damit nicht „zu eindeutig positiv“ sind. Solche Worte kannst Du natürlich verwenden, wie es Dir gefällt.

Erster Satz: ...

Zweiter Satz: ...

Erinnere Dich zweimal täglich für eine Minute an diese Sätze, vielleicht kannst Du dabei etwas Erleichterung spüren. Durch positive Gefühle bekommt der Satz mehr Kraft.

Wechsele die Sätze z. B. einmal wöchentlich.

Vielleicht gefällt Dir auch ein Satz aus der zweiten Stufe ...

### Stufe Zwei

Hier sind die Formulierungen schon etwas mutiger. Bitte denke auch daran, die angenehmen Gefühle zu spüren und zu genießen, die durch die Botschaften ausgelöst werden!

- **Wenn andere unfair mit mir umgehen, ist das nicht in Ordnung. Und es verändert an meinem Selbstwert tatsächlich nichts. Darum bleibe ich auch dann wertvoll.**
- **Ändert sich mein Selbstwert, wenn ich irgendwelche Erwartungen nicht erfülle? Oder wenn jemand übermäßig gekränkt ist? Niemals! Ich behalte meinen vollen Wert, so wie jede/r andere auch.**
- **Eigentlich ist die Idee der „Abwertung“ einigermmaßen verrückt.**
- **Eine Unwahrheit ist keine Wahrheit, nur weil sie weit verbreitet ist.**
- **Unfares Handeln ist ein Zeichen von (momentan) geringer sozialer Kompetenz. Kann ein Mangel an sozialer Kompetenz (bei anderen oder bei mir) meinen Selbstwert vermindern? Nein!**
- **Ich brauche eigentlich keine Angst um meinen Wert zu haben, schließlich bin ich jederzeit sehr wertvoll!**
- **Ich bin sehr wertvoll mit einem Partner und ich bin genauso wertvoll ohne ihn/sie.**
- **Ich bin immer sehr wertvoll, auch wenn ich allein bin. Wenn ich gelernt habe, mit meinem liebenswerten inneren Kind gut umzugehen, werde ich mich sogar oft richtig wohlfühlen, wenn ich allein bin.**

**Auf der nächsten Seite findest du eine Übung.**

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)





### Übung zu Stufe 2:

Schreibe 2 Sätze auf, die Du gerade ansprechend findest: Trage sie hier ein oder im Kasten für Notizen auf der nächsten Seite. Oder natürlich auf einen extra Zettel. Mit ihnen kannst Du in den nächsten Tagen üben:

Erster Satz: ...

Zweiter Satz: ...

Wechsele die Sätze z. B. einmal wöchentlich.

### Stufe Drei

Hier sind die Formulierungen sehr positiv - und realistisch. Bitte denke auch daran, die angenehmen Gefühle zu spüren und zu genießen, die durch die Botschaften ausgelöst werden!

- **Ich bin unermesslich wertvoll, das war immer so, es ist so und es wird immer so sein.**
- **Mein Selbstwert ist in Sicherheit – immer!**
- **Mein ganzer Körper und meine ganze Seele genießen unseren Selbstwert!**
- **Wenn ich den Wert meines inneren Kindes spüre, erkenne ich auch, warum wir beide jederzeit unermesslich wertvoll sind! Denn wir gehören untrennbar zusammen.**
- **Ich bin ein Schatz auf dem Weg, so wie jeder Mensch.**
- **Mit dem Blick auf mein inneres Kind und meine/n innere Jugendliche/n kann ich sehen: „Wir sind ein Schatz auf dem Weg!“. Und das wird immer so bleiben. Immer so bleiben. So bleiben!**
- **Wir alle sind eine Quelle des Lebens. Wenn ich meine Quelle des Lebens in mir spüre, kann ich ihren und damit meinen großen Selbstwert spüren.**

### Übung zu Stufe 3:

Schreibe 2 Sätze auf, die Du gerade ansprechend findest: Trage sie hier ein oder im Kasten für Notizen auf der nächsten Seite. Oder natürlich auf einen extra Zettel. Mit ihnen kannst Du in den nächsten Tagen üben:

Erster Satz: ...

Zweiter Satz: ...

Wechsele die Sätze z. B. einmal wöchentlich.

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](http://psycho-logischundneu.de)



## 5. Die Gefühle in Deinem Körper genießen UND DIE WICHTIGSTE ÜBUNG:

Hier ist eine Liste von körperlichen und emotionalen Gefühlen, die durch positive und realistische Botschaften zu unserem Selbstwert häufig ausgelöst werden:

**Staunen, Erleichterung, Freude, Wärme, Aufrichtung und ein freierer Atem, Motivation, Stärke, Sicherheit, Zuversicht, Glück, ein angenehmes Kribbeln, Strömen oder Strahlen im Körper, Weite, ein besseres Selbstwertgefühl, Zuversicht, sich dessen bewusst zu bleiben...**

### DIE WICHTIGSTE ÜBUNG!

**Es ist eine kraftvolle Übung, Deine Sätze mit den Gefühlen, die sie auslösen, in Deinem Körper zu spüren, zum Beispiel in Deinem Herzen oder Bauch!**

*Schreibe darum zunächst Deine aktuellen Sätze hier in den Kasten oder natürlich auf einen Zettel. Trage dann auch die Gefühle ein, die Du dazu spüren kannst und schreibe weitere auf, wenn Du sie spürst.*

Platz für Deine Sätze und Gefühle - Dein Wohlfühlpaket!

Z. B.: Ich bin sehr wertvoll, das war immer so, es ist so und es wird immer so sein!  
In meinem Herzen spüre ich Erleichterung, Freude, Ruhe, Wärme, Gelassenheit, ...

Wenn Du die angenehme Erkenntnis über Deinen Selbstwert mit ihren angenehmen Gefühlen verbindest, gibst Du der Erkenntnis Kraft! Beides zusammen nenne ich Dein „Wohlfühlpaket“.

**Packe Dein „Wohlfühlpaket“ immer wieder aus und genieße es, das wird Dich weiterbringen auf Deinem Weg! Gönn Dir Dein Wohlfühlpaket z. B. 2mal täglich für eine Minute. Und genieße Deinen Selbstwert mehr und mehr!**

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 6. Kleine Übungen mit dem „Wohlfühlpaket“:

### Übung

- Um Dein besser werdendes Selbstwertgefühl in Deinen Alltag zu bringen, kannst Du Dich an ein Gespräch erinnern, das Du vor Kurzem geführt hast. Denke dann daran, dass Du zu dem Zeitpunkt des Gespräches sehr (sehr!) wertvoll warst, egal, ob das Gespräch angenehm oder unangenehm war. Lass Dir ein wenig Zeit, um das zu realisieren – und zu genießen, soweit Du es spüren kannst.

- Diese Übung kannst Du letztlich mit jeder Situation Deines Lebens machen: Z.B. Wenn eine Person in der Öffentlichkeit freundlich zu Dir war oder wenn Du einfach nur einen anderen Menschen gesehen hast.

- Natürlich kannst Du auch innerlich zu allen anderen Menschen etwas sagen wie „Hey, ist das nicht gut: Wir sind alle immer sehr wertvoll, Du, ich, wir alle!“.

Platz für deine Ideen und Notizen

Vielleicht hast Du noch mehr Ideen, bei welchen Gelegenheiten Du Dich an Deinen großen Selbstwert erinnern kannst. Ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir davon berichtest!

Und denke immer daran, die angenehmen Gefühle in Deinem Körper zu genießen, die durch die Botschaften in Deinem Körper ausgelöst werden. Sie geben den Botschaften die Kraft, Dein Selbstwertgefühl noch besser und noch realistischer zu machen!

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 7. So kannst Du die heilsame Wahrheit in die Tat umsetzen:

### Übung

1. Du kannst mit Freunden über Dein „Projekt Selbstwertgefühl“ sprechen. Vielleicht wollt Ihr es sogar zu Eurem gemeinsamen Projekt machen: Unterstützt Euch dabei, indem Ihr Euch von Momenten erzählt, in denen Ihr schon ein relativ gutes Selbstwertgefühl hattet.

Erzählt Euch auch, wodurch Ihr Euch abgewertet gefühlt habt. Äußert als ZuhörerIn Verständnis dafür (das kann Euch verbinden und trösten). Und erinnert Euch gegenseitig immer wieder an Euren großen Selbstwert, der sogar da ist, wenn Ihr ihn gerade nicht so richtig spüren könnt!

Wenn wir jemanden mögen, können wir seinen/ihren Wert besonders leicht sehen. Und von Menschen, die uns gut kennen, können wir Wertschätzung besonders gut annehmen. Eure Freundschaft wird dadurch wahrscheinlich tiefer und stärker werden.

2. Auch anderen kannst Du helfen, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern. Z. B. mit den schönen Sätzen „ich kann verstehen, dass Du Dich dadurch abgewertet fühlst. (Kleine Pause) Aber ich kann mir nichts vorstellen, was Deinen Wert jemals vermindern sollte. Du bist doch immer sehr wertvoll!“. Mehr dazu erfährst Du in meinem Podcast, meinem Buch und meinen Seminaren!

3. Schreibe hier Szenen auf, in denen Du Dich wertvoll gefühlt hast. Oder lege Dir ein Tagebuch dafür an. Dadurch gibst Du ihnen mehr Kraft auf Deinem Weg zu einem dauerhaft richtig guten Selbstwertgefühl!

Platz für Szenen, in denen Du Dich wertvoll gefühlt hast

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:

[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 8. Erinnerungshilfen:

### Übung:

- Gib Deinem Lernprozess eine gute Struktur: Richte Dir Erinnerungen ein wie Handytöne oder Notizen im Kalender. In Deiner Wohnung oder an Deinem Arbeitsplatz können es Zettel mit Deinen Selbstwert-Sprüchen (meiner Erfahrung nach besonders hilfreich!) sein, positive Fotos von Dir oder von Menschen, die Dich mögen, die Dich an Deinen großen Selbstwert erinnern. Auch schöne oder witzige Symbole wie Sticker oder Spielfiguren können kraftvolle Erinnerungen an Deinen großen Selbstwert sein, ebenso Steine oder andere positiv besetzte Gegenstände.

- Sprich mit Freunden über Dein „Projekt Selbstwertgefühl“ und macht es zu Eurem gemeinsamen Projekt: Fragt und erinnert Euch gegenseitig, indem Ihr Euch erzählt, durch welche Erlebnisse Ihr Euch abgewertet gefühlt habt und Euch gegenseitig immer wieder an Euren großen Selbstwert erinnert!

- Und nutze natürlich auch meinen Podcast und all meine anderen Angebote und Anregungen, um Deinen Weg fortzusetzen!

Mache hier einen Haken hinter die Erinnerungshilfen, die Du schon genutzt hast. Vielleicht fallen Dir auch noch mehr ein, ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir auch davon berichtest!

Platz für deine eigenen Erinnerungshilfen

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)



## 9. Dein Fortschritt:

Deine Fortschritte zu erkennen kann Dich motivieren, weiter an Deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten!  
Als Maß für das Selbstwertgefühl verwende ich die Skala von 0 bis 10 (s.o.).

Ein Selbstwertgefühl von 10 bleibt normalerweise ein besonderes Erlebnis. Das geht jedenfalls den meisten meiner Patienten und auch mir so. Ich verbinde es mit einem umfassenden Erlebnis von Einssein.

Ich denke, dass ein realistisches Ziel für das eigene Selbstwertgefühl ein stabiler Wert von 8 ist. Gelegentliche „Downs“ gehören weiterhin dazu, sie werden aber im Laufe der Zeit seltener, schwächer und kürzer.

### Übung:

*Um Deine Fortschritte zu erkennen, kannst Du folgende Leerstellen ausfüllen. Damit stellst du fest, wie hoch und stabil Dein Selbstwertgefühl gerade ist. Wenn Du das im Abstand von einigen Wochen oder Monaten wiederholst, siehst Du Deine Fortschritte!*

*„Mein Selbstwertgefühl hat in den letzten 7 Tagen zwischen den Werten ... und ... geschwankt.“*

*„Durch folgende Ereignisse ist mein Selbstwertgefühl auf ... gesunken: ...“*

*„Durch folgende Ereignisse ist mein Selbstwertgefühl auf ... gestiegen: ...“*

*„Bis sich mein Selbstwertgefühl wieder normalisiert hat, hat es ... Minuten (oder Stunden/Tage) gedauert.“*

*„Zu ... % der Zeit hatte ich in der letzten Woche ein Selbstwertgefühl von 6/7/8 oder mehr.“*

Platz für deine Notizen



## 10. Aufschieben und vergessen

Es ist völlig normal, dass wir gute Gewohnheiten nicht ewig beibehalten, sondern irgendwann auch wieder aufschieben und vergessen. Es wäre allerdings sehr schade, wenn Dein Selbstwertgefühl darunter leiden würde! Was gegen das Vergessen hilft:

### Übung

*Nimm es Dir nicht übel, wahrscheinlich hast Du mehr als genug um die Ohren!  
Du kannst Dir aber überlegen, wann Du mit deinen Übungen wieder einsteigen möchtest.*

*Dementsprechend kannst du Dir eine Erinnerung für einen geeigneten Zeitpunkt machen. Das kann sofort der Fall sein oder in wenigen Stunden, am nächsten Wochenende oder in einem halben Jahr.*

*Gib Deinem Lernprozess auch wieder eine gute Struktur: Schau, welche Sätze zu Deinem Selbstwertgefühl passen und welche der Erinnerungshilfen Dir jetzt gefallen!*

*Manchmal treten Ängste oder Zweifel auf, an sich selbst zu arbeiten, deren Auflösung ein tieferes Verständnis erfordert. Besonders häufig geht es dabei um unser inneres Kind oder unseren kindlichen Aufpasser und seine Angst vor Gefühlen. Höre Dir doch einfach noch einmal einige Podcast-Episoden zu diesen Themen an oder lies darüber in meinem Buch. Auch ein Seminar könnte Dir weiterhelfen. Wenn das nicht hilft, versuche es einfach nach einigen Tagen wieder!*

Und jetzt wünsche ich Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zu einem realistischen, und das heißt richtig guten Selbstwertgefühl, denn Du bist es wert!

Dein Burkhard

Aktuelle Podcasts und weitere Unterstützung auf Deinem Weg zu Dir selbst findest Du auf:  
[psycho-logischundneu.de](https://psycho-logischundneu.de)