

MAIKE GRUNWALD (HRSG.)

WEIL DU
WERTVOLL
BIST

21 FRAUEN
21 PERSPEKTIVEN
ZUM THEMA
WOHLFÜHLEN
WERTSCHÄTZEN
ERMUTIGEN

Maike Grunwald (Hrsg.)

WEIL DU WERTVOLL BIST
21 FRAUEN - 21 PERSPEKTIVEN
ZUM THEMA WOHLFÜHLEN,
WERTSCHÄTZEN ERMUTIGEN

www.taschendamen.de

IMPRESSUM

© 2016

Herausgeber:
Maïke Grunwald, Hamburg
www.taschendamen.de

Layout::
Maïke Grunwald

Bilder:
von den jeweiligen Autorinnen zur Verfügung gestellt

Alle Beiträge des eBooks sind urheberrechtlich geschützt. Die Weitergabe ist ohne ausdrückliche Einwilligung der jeweiligen Autorinnen nicht gestattet. Dieses Dokument darf nicht kopiert, fotografiert übersetzt, verkauft oder anderweitig fremd genutzt werden. Es darf nur in der vorliegenden Form kostenlos und unter Angabe der Quelle weitergegeben werden.

Verantwortlich für den Inhalt sind die jeweiligen Autorinnen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links, die in diesem eBook eingefügt sind. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

VORWORT

Eine Ermutigung an die Frauen

Die Zeit rast an mir vorbei. Immer wieder ertappe ich mich bei dem Wunsch, ich könne die Zeit anhalten. Ich bin im „Macher-Modus“ gefangen. **Wo bleiben die Wohlfühlrituale** und die Pausen? Wo bleibt das „Sich-fallen-lassen“, das Durchatmen und die Anerkennung?

Weil so manches Mal die Pausen zu kurz kommen, Anerkennung und Ermutigung fehlt, habe ich im Februar zur „**Ermutigungs-Blogparade**“ eingeladen. Sie fand rund um den Weltfrauentag statt.

21 Frauen folgten der Einladung. Vor dir liegen nun **über 100 Tipps zum Wohlfühlen**. Vom Durchbrechen der Angst, über Mut zu Veränderungen zu ganz konkreten Listen und Tipps, findest du hier Ermutigendes und Wertschätzendes für deine Wohlfühlzeit.

Als zusätzliches Extra wurden innerhalb einiger Beiträge **Downloads** zur Verfügung gestellt. Diese sind jeweils gekennzeichnet und auf die entsprechenden Seiten verlinkt.

Viel Freude beim Lesen, viel Zeit für dich

wünschen dir Maike und die Taschendamen

INHALT

Einleitung

Dagmar A.Grahl

8 „Wohlfühlzeit?“

12 **Cornelia Wriedt**

„Finde heraus, was dir gut tut“

16 **May**

„May´s persönliche Liste zum Wohlfühlen“

20 **Antoinette Hitzinger**

„Weil Du wertvoll bist – Schlösser knacken, neue Räume erkunden“

26 **Susanna Belloni**

„Wofür die Zeit reif ist“

29 **Heigo Tüdelkram**

„Mut-Buch“

32 **Nadine Wendland**

„Erkennst du, wie wertvoll du bist?“

35 **Doris Lötscher**

„Den Mutigen gehört die Welt – oder: Mut tut gut“

39 **Claudia Berchert Möckel**

„Entspannt Frau sein“

42 **Sandra M. Johannis**

„Kraft der Ermutigung“

INHALT

- Frau Tia**
44 „Selbstliebe und Wertschätzung: Tipps für mehr Ich im alltäglichen Wahnsinn“
- 50 Dunja Herrmann**
„Nimm dir zwei Minuten: Weil du wertvoll bist“
- 53 Gabriela Leopoldseder**
„Brief an dich, mein lieber Körper“
- 57 Verena Schneiders**
„Ermutigung für uns Frauen“
- 63 Christine Winter**
„Tu was für dich“ (mit Download)
- 66 Wiebke Fischer**
„Werde deine BBF“
- 71 Gwynnefer Sylvia Kinne**
„Wohlfühlzeit“
- 74 Dr. Karin Klug**
„Wohlfühlzeit“ (Liste)
- 79 Anika Fischer**
„Inspirierende und Mut machende Gedanken“

INHALT

85 Karin Franken

„Warum Wohlfühl-und-Anerkennungsrituale gerade für Singles wichtig sind“

88 Petra Prosoparis

„Wie Du Dein Selbstwertgefühl steigerst“

100 Überblick über alle Autorinnen

WEIL DU WERTVOLL BIST

Dagmar A. Grahl

Wohlfühlzeit?

In einer mattmüden Phase sehnte ich mich nach einer inneren Auferstehung. Jedenfalls wollte ich wieder befreiter in den Montag starten. Ich raffte mich auf, mir war nach Musik und Bühne. Die leichten und komischen Sachen waren bereits ausverkauft. Also Oper vom Feinsten in einem großen Haus.

Beim Anziehen wählte ich natürlich das kleine Schwarze. Könnte auch mal ein Neues sein! Dafür möbelten die Spitzenstulpen für das Handgelenk das schlichte Kleid vollkommen auf und machten plötzlich Lust auf mehr. Ich wechselte auch noch die schwarze in rote Unterwäsche. Meine Hochhackigen passten noch. An den Füßen hatte ich also nicht zugenommen. Nur mein Kopf schien größer geworden zu sein. Ich entschied mich auf der Stelle einigen Ballast rauszuwerfen. War längst überfällig.

In der Oper saß ich zwischen zwei fremden Herren mit Anzug, der eine mit Opernglas in der Hand. Es fing also ganz gut an. Vier Stunden Mammutprogramm mit zwei Pausen dazwischen, wenn schon denn schon. Ich hatte ja schließlich einiges nachzuholen. Irgendwann merkte ich wie mein rechter Arm von der Schulter bis zur Hand verkrampfte, es zog sich dann sogar bis zur Halswirbelsäule hoch.

Na toll. Wie komm ich hier nur raus, dachte ich. Meine leise

WEIL DU WERTVOLL BIST

innere Panik verschlimmerte dies noch mehr und lähmende Beinschwere auf der rechten Seite kam dazu. Ein inneres Rattern schien alle Klangoktaven der Opernsängerin zu übertönen. Wie nervig konnte doch plötzlich Oper sein! Ich hatte mit meinen eigenen Nerven zu tun. Sie hielten fest, das heißt sie weigerten sich vor der Entkrampfung.

Ein Kampf war also angesagt. Nicht mehr auf der Bühne sondern im eigenen Programm. Ein Blick nach links und ein Blick nach rechts zu meinen männlichen Nachbarn. Ihre Blicke gebannt auf der Bühne.

Es durchzuckte mich plötzlich und ich erinnerte mich jetzt an all das bereits Gelesene über Heilung. Was erzählte ich meinen eigenen Klienten in solchen Fällen?

Ok, erst mal Schuhe ausziehen. In der Oper natürlich leise abstreifen und mit den Füßen entspannt erden. Ein wechselseitiger Blick von meinen Nachbarn. Ich war an einem Punkt, wo dieses fremde Denken völlig egal wird.

Atmen. Weich atmen. Aufrecht sitzen, aufrichten, so dass der Atem frei fließen kann. Mit der Quelle verbinden, das Herzen öffnen. Eine Hitzewelle schoss durch mich und die Erinnerung an einen alten Bandscheibenvorfall mit Lähmungen im Genick und Arm. Ausatmen ...

Irgendwann hörte ich plötzlich wieder Musik und hatte das Gefühl, all meine Zellen öffnen und weiten zu wollen. Sie wa-

WEIL DU WERTVOLL BIST

ren bereit, als ob sie darauf gewartet hatten. Ich begriff und öffnete mich noch mehr, so dass die Musik frei durch meinen Körper fließen konnte. Ich mutierte zu einem Klangkörper. Nicht mehr durch die Ohren kam die Musik sondern ich nahm sie durch jede Zelle auf. Ich schien wie ein Beobachter. Vorne die Bühne und ich auf meinem Platz, ohne Schuhe. Ließ es nur noch fließen, meinen Atem und die Klänge durch mich. Es wurde weicher in mir. Und in der Pause war mir klar, dass ich nicht gehen wollte. Ich brauchte die Musik für meine Heilung.

Die Panik war vorbei und ich konnte mich immer mehr hingeben. Der Spielverlauf auf der Bühne bereitete mir zunehmend Freude, das Leben pulsierte wieder in mir. Am Ende war ich so von Dankbarkeit erfüllt und meine lähmenden Erscheinungen verschwunden. Ich schien ein altes Trauma überwunden. Meine Intuition hatte mich in die Oper geführt.

Seitdem beschäftige ich mich noch intensiver mit der faszinierenden Wirkung von Klang und verbinde es beim intuitiven Coaching mit meinem Wissen zur Farbheilung.

So war es
nicht gedacht
am Ende
habe ich
doch gelacht ...

WEIL DU WERTVOLL BIST

Viel Freude beim nächsten Konzertbesuch und
herzliche Grüße

von

Dagmar A. Grahl

HIER GIBT'S MEHR:



<http://www.dagmar-grahl.de>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Cornelia Wriedt

Finde heraus, was dir gut tut

Yoga ist in. Alle Welt macht Yoga. Du auch?

Nee!

Mach dir nichts daraus, das ist auch nicht mein Ding.

Ich persönlich liebe Qigong. Hast du es schon einmal damit probiert? Falls du nicht weißt, was das ist, dann hilf dir vielleicht diese Erklärung:

„Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi durch die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, dass der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch zusammenarbeiten. Wenn wir uns kraftlos und mutlos fühlen, dann fließt das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich



WEIL DU WERTVOLL BIST

das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Taten-drang sind, dann fließt unser Qi ungehindert. Mit Qigong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt.

Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

Die Wirkung von Qigong erschließt sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt auch Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen. Die Vielfalt der verschiedenen Qigong-Arten eint sich im Ziel der Gesunderhaltung, Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinschulung.

Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle. (Text: Vera Kaltwasser)“ Quelle: <http://www.qigong-gesellschaft.de>

Es geht also um langsame Bewegungen, die Entspannung und Wohlbefinden schaffen.

Klingt das gut für dich?

Dann geh doch einfach mal zu einem der Schnupperkurse und probiere es aus. (Zu meinem letzten Schnupperangebot kamen zwei nicht mehr ganz junge Damen. Als ich sie begrüßte, erzählt die Eine, sie wäre 90 Jahre alt und hätte so etwas noch

WEIL DU WERTVOLL BIST

nie gemacht und wäre ganz neugierig. Toll, oder?)
Du hast es schon ausprobiert und du magst es nicht?
Dann probiere etwas anderes.

Die Welt ist voll, mit phantastischen Angeboten. Such dir das aus, was dir gefällt. Mach es mit Spaß und Freude und du wirst dich gut fühlen.

Keine deiner Freundinnen will da mitmachen?

Dann geh allein. Eine bessere Gelegenheit, um neue Leute kennenzulernen, gibt es nicht.

Du traust dich nicht allein?

Was soll denn schon passieren?

Das Schlimmste: dir gefällt es nicht – und du kannst die Sache ein für alle Mal abhaken. Dann gehst du einfach nicht mehr hin.

Das Beste: du findest es prima, du lernst tolle Menschen kennen und es macht dir richtig Spaß. Du hast etwas gefunden, was dein Leben bereichert.

Und wenn du es nicht ausprobierst?

Dann wirst du nie erfahren, ob es genau zu dir gepasst hätte.

Damit dir das Ausprobieren leichter fällt, gibt es zur Ermunterung noch einen Spruch von Diane Arbus (eine amerikanische Fotografin und Fotojournalistin):

Meine Lieblingsbeschäftigung ist, dorthin zu gehen, wo ich noch nicht gewesen bin.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Und wenn dir das zu pathetisch klingt, dann hätte ich noch die Marquise du Deffand (eine Dame der französischen Aufklärung) für dich:

Nur der erste Schritt kostet Mühe.

HIER GIBT'S MEHR:



<https://junggenug.wordpress.com>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Mays persönliche Liste zum Wohlfühlen

Wohlfühlzeit – nimmst du sie dir?

Hallo, liebe Frau,

Ein besonderes Geschenk für Frauen:
Eine Taschendame für deine Wohlfühlzeit.



Taschendame May

Ich bin May und es sind “Ermutigungswochen” bei den Taschendamen. Hier kommt mein ganz persönlicher Beitrag zu unserer Blogparade mit meinem ganz persönlichen Mini-Brainstorming zur Wohlfühlzeit:

Was mich ermutigt:

Menschen, die die Ruhe bewahren.

Menschen, die loslassen können.

Menschen, die Anerkennung und Wertschätzung aussprechen.

Wenn es morgens früher hell wird und ich die Vögel zwitschern höre.

Die ersten grünen Knospen, wenn der Frühling kommt.

Der Regenbogen, wenn sich Sonne und Regen treffen.

...

WEIL DU WERTVOLL BIST

Hier ist Platz für deine Gedanken:

Was mich stark macht:

Verbundenheit mit anderen Menschen

Meditation

Der Glaube an mich selbst

Die richtigen Bücher von inspirierenden Autoren

Kunst und Kreativität

Theater

WEIL DU WERTVOLL BIST

Wie ich auf wertvolle Pausen achte:

Ich muss mich erinnern lassen... ! Geht es dir auch so?

Meine Wohlfühl- und Anerkennungsrituale:

Ein heißes, buntes Bad

Eine Tasse Tee

Eine Pause mit Musik (zum Beispiel von Mona Köppen)

Ein Dankbarkeits-ABC schreiben

10 Minuten schreiben am Stück

Eine "auf was ich stolz bin"- Liste verfassen

Überhaupt Listen schreiben:

Was ich liebe, was mich freut, wofür ich dankbar bin...

Ein Wellnessstag

... Fortsetzung folgt.

HIER GIBT'S MEHR:



www.taschendamen.de

18 von 100

© Maïke Grunwald
www.taschendamen.de

WEIL DU WERTVOLL BIST

DU BIST
DAS
GLÜCK!

taschendamen.de



Download

WEIL DU WERTVOLL BIST

Anotinette Hitzinger

Schlösser knacken - neue Räume erkunden



In der Blogparade meiner vielgeliebten Taschendamen geht es um Frauen und darum, dass wir uns selbst wertschätzen. Auf welche Art wir das tun können und wie wir's anstellen, es nicht dauernd zu vergessen vor lauter Irgendwas. Scheinbar passt das Thema nicht in einen Blog über die Beziehung zwischen Mensch und Pferd. Oder doch? Ich würde sagen: Und wie! Das passt perfekt!

Und zwar weil es salopp gesagt so ist, dass wir im Grunde ein Lebewesen nur so sehr wertschätzen können wie wir uns selbst wertschätzen.

Nein nein nein! höre ich viele rufen. Ich liebe meine Kinder, meinen Mann, meine Eltern, wen auch immer (mein Pferd, den Hund) mehr als mich selbst. Das kann schon sein. Aber lieben ist nicht dasselbe wie wertschätzen.

Was ist der Unterschied?

Wert - Schätzen, also den Wert von etwas/jemandem hoch einstufen. Wie geht man/frau mit etwas um, dessen Wert sie hoch einstuft? Ja klar sorgfältig!

WEIL DU WERTVOLL BIST

Und Hand auf's Herz - gehst Du immer sorgfältig um mit etwas das Du liebst?

Ich zum Beispiel war schon oft ruppig zu meinem Mann, viel ruppiger als zu Fremden, die ich auf jedenfall weniger liebe als meinen Mann. Liebe, oder jedenfalls das was in der Alltagssprache als Liebe bezeichnet wird, schützt vor Grobheit nicht, behaupte ich deswegen. Sie schafft möglicherweise Nähe, wenn es gut geht. Aber gerade gegenüber denjenigen Wesen, die uns am nächsten sind, sind wir am verletzlichsten und geraten am raschesten in emotionalen Stress. Der dann in Grobheit umschlägt.

Mama, ich versteh Dich nicht

Mama, ich versteh Dich einfach nicht, sagte mein mittlerer sehr feinfühlicher Sohn mal zu mir. Du liebst diesen Hund über alles. Aber wenn Du schlecht gelaunt bist, dann kriegt er es zu spüren.

Das sass. Ich wusste, dass er recht hatte. Ich riss mich meinem Mann gegenüber meistens zusammen, den Kindern gegenüber auch, aber wenn das Mass voll war, hatte ich keine Kraft mehr, mich auch meinem wirklich über alles geliebten, aber sehr sehr anstrengenden Hund gegenüber im Griff zu haben.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Die Lösung des Dilemmas: Schlösser knacken - neue Räume erkunden

Die Lösung dieses furchtbaren Dilemmas, das Du vielleicht auch kennst, egal ob es den Hund oder sonst wen angeht, liegt aber tatsächlich in der Wertschätzung, die ich mir selbst entgegenbringe. Im übertragenen Sinne geht es darum, sich aufzumachen um neue Wohlfühlräume für Dich selbst zu erkunden und zu erschaffen. Das ist kein Luxus, wie ich früher oft dachte. Und möglicherweise gibt es da Schlösser Deiner Gewohnheiten und Glaubenssätze, die geknackt werden dürfen. Um zu gucken, was dahinter zum Vorschein kommt.

Erschaffe Dir leuchtende Stellen in Deinem vielleicht grauen Alltag!

Für Dich - und gleichzeitig für alle anderen



Weil ich wertvoll bin kommt uns schwieriger über die Lippen als Weil Du wertvoll bist, oder? So viele Verletzungen haben wir schon erlebt, so viele Erniedrigungen - ich jedenfalls. Ich kann Dich nicht davon überzeugen,

dass Du wertvoll bist. Das kannst nur Du!

WEIL DU WERTVOLL BIST

Aber ich bin mir absolut sicher, dass Du gemeint bist, ja genau Du. Das Leben meint Dich. Gemäss der Quantenphysik, wirklich wissenschaftlich nachgewiesen, sind wir alle miteinander verbunden. Menschen, Tiere, Pflanzen, der Planet Erde, alle.

Und in diesem unglaublich komplexen Netz bist Du ein Punkt, der mit vielen anderen verbunden ist. Auch wenn Dir das vielleicht im Alltag nicht bewusst ist. Du begegnest Menschen, physisch und virtuell, zum Beispiel in dem Du das gerade liest. Du hast eine Wirkung auf Deine Umgebung durch Dein Befinden, durch jede Deiner Handlungen. Du kannst nicht "nicht wirken".

Das Verrückteste an der ganzen Sache ist die Tatsache, dass es in einem System - sei es eine Gruppe von Zellen oder ein Körper mit all seinen Organen oder eine Gemeinschaft von Menschen oder ein Wald - für das ganze System von Nutzen ist, wenn es einem Einzelteil des Systems gut geht.

Du kannst Dir also getrost sagen, dass Du es für alle tust, wenn Du dafür sorgst, dass es Dir gut geht. Zum Beispiel mit einer Morgenroutine, die dich so richtig gut in den Tag starten lässt. Damit fühlst Du Dich dann gut, und Du tust indirekt für etwas Schönes für alle, die mit Dir verbunden sind.

WEIL DU WERTVOLL BIST



Dein Tropfen wirkt auf alle Seiten.

Sogar bis zu Deinem Pferd, falls Du denn eines hast. :-)

Ist das nicht eigentlich grandios?

Mein kleiner Trick zur Selbstüberlistung

A propos Morgenroutine - ich bin ja so ein Freigeist, der schon wieder gestresst ist, wenn ich etwas tun MUSS, auch wenn ich es mir selbst auferlegt habe. Ich habe mir deswegen eine Liste von 7 Dingen gemacht, die mir am morgen gut tun und mache jeden Morgen mindestens 3 davon. So fühle ich mich immernoch frei - kleine List mir selbst gegenüber - und tue mir und wie schon gesagt, meiner Umgebung, etwas Gutes.

In meiner Liste stehen Dinge wie:

gesundes und gemütliches Frühstück mit vielen Früchten (das braucht schon mal Zeit zum vorbereiten) und Müsli

ein Sonnengruss

die Füße eincremen oder ölen (ich steh ja voll auf Kokosöl) und kurz massieren

die Hände begrüßen (warm machen, eincremen, bewegen)

als erstes lauwarmes Wasser trinken - oder lauwarmes Wasser

WEIL DU WERTVOLL BIST

mit dem Saft einer frischausgepressten halben Zitrone
15 Minuten still sitzen (oder liegen) und lauschen, was mein
Herz mir gerade sagen möchte
mir 20 Minuten gönnen um einen inspirierenden Text zu lesen
So habe ich für jeden Morgen etwas - wenn kaum Zeit ist, ist's
der Sonnengruss und die Hände begrüßen und das Wasser
trinken, das geht rucki zucki und ich habe dennoch etwas für
mich getan.

Und für meine Umgebung - und meine Pferde, denen ich dann
später begegnen werde.

Ich grüsse Dich von Herzen, Du Wertvolle, Kostbare

Antoinette

Schweiz



HIER GIBT'S MEHR:

<http://herzenssacheferd.ch>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Susanna Belloni

Wofür die Zeit reif ist – Ode an eine Quantengöttin

Ermutigungsblog auf Anregung von Maike Grunwald (Taschendamen) zu ihrer Blogparade „Weil du wertvoll bist...“

Keine Sorge ich will dir nichts erzählen vom schnellen Zeitgeist, einen Spiegel vorhalten über die Missstände unserer Zeit oder dass sich gerade im Verborgenen etwas Epochales am Entwickeln ist. Ganz im Gegenteil.



Still und leise hat sich etwas in dein Leben geschlichen, ein heimlicher Wunschtraum, eine verborgene Sehnsucht, eine ungelebte Leidenschaft, die du gerade am ergründen bist. Etwas, das man sich gar nicht laut auszusprechen getraut, vielleicht nicht einmal zu denken wagt, so unrealistisch und unvernünftig ist es.

Und doch bleibt dir nichts anderes übrig als dich immer wieder ihm hinzugeben. An manchen Tagen findest du gute Gründe dafür, an anderen kämpfst du dagegen an, weil die vernünftigen Dinge des Lebens wichtiger sind. Geld verdienen, Familie versorgen, Hausarbeit, Körperpflege, Pflichten, Verantwortung, Stress, Ängste, Sorgen, Auto in die Werkstatt bringen.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Dabei ist es jetzt gerade an der Zeit genau das zu machen, was dich so unbändig anzieht. Woher ich das weiss? Weil das Leben einfach so ist.

Egal wieviele Gründe du findest warum es ausgerechnet JETZT keine gute Idee ist einen Blog zu lesen, krank zu werden, einfach nur spazieren zu gehen, oder gar deiner heimlichen Leidenschaft zu frönen. Tatsächlich ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt.

Weil du gar nichts falsch machen kannst, auch wenn dein Verstand, deine Umgebung oder irgendein Ratgeber ganz etwas anderes sagt. Du kannst weder versagen, noch deine Zeit verschwenden.

Ode an eine Quantengöttin

Jeder Augenblick deines Lebens ist wertvoll und bereichernd an Erfahrungen. Man kann seinen Wert weder an Geld noch an Gefühlen noch an sonst irgendetwas messen. Der Augenblick ist nur für dich da, er braucht keine Berechtigung und keine Rechtfertigung. Er gehört ganz allein dir und deinem Leben und du darfst mit ihm machen was du willst. Also schätze ihn, weil er wertvoll ist.

Nimm dir die Freiheit mit deiner Zeit so umzugehen wie es dir entspricht. Benütze sie um zu denken, zu träumen und das zu

WEIL DU WERTVOLL BIST

tun, was dir in diesem Augenblick in den Sinn kommt. Gib dir diese Freiheit, denn dann stehen dir mehr Türen offen als mit allem Geld dieser Welt. Wirklich grosse Errungenschaften konnten nur durch diese Freiheit im Geiste erreicht werden, oder glaubst du dass erfolgreiche Genies wie Einstein und Edison sich durch irgendetwas haben bremsen lassen?

Wo in deinem Kopf existiert diese unendliche Weite und Kraft, die dich inspiriert und motiviert? Links?

Und woher kommen die Sorgen und „Aber-Sätze“? Von rechts?

Dann gehe mit deiner Aufmerksamkeit einfach nach links und stell dir mal die Frage wozu genau diese Zeit jetzt gerade gut sein soll.

Für genau das was du jetzt tust und nicht dafür, wo deine Ängste dich hin jagen wollen.

Du machst also alles richtig, Quantengöttin wie immer

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Heigo Tüdelkram

Mut-Buch

Es war im Dezember 2010, da lernte ich an einem Kurs eine Frau kennen, die mir sehr imponierte. Ich kann irgendwie nicht sagen, was es war. Es ging von dieser Frau etwas aus, das mich sehr ansprach. Im Verlauf des Kurses ergab es



sich, dass wir uns näher gekommen sind und meine Faszination an diesem Menschen, an dieser Frau stieg.

Bei einer privaten Verabredung fragte sie mich dann: „soll ich irgendetwas mitbringen?“ Ich antwortete dann: „Ja, ich könnte eine grosse Portion Mut gebrauchen.“ Warum ich gerade diese Antwort gegeben habe, weiss ich nicht mehr, aber ich habe natürlich mit gar nichts gerechnet. Wenn ich jetzt so darüber nachdenke, war es vielleicht nicht nur irgendeine Aussage, sondern ein unterbewusstes Gefühl, dass mich getrieben hat.

Zur Verabredung brachte sie mir ein kleines Notizbuch und einen Bleistift mit. Auf dem Deckblatt stand: Heigos Mut-Buch, Dez. 2010. Ich musste über die Idee schmunzeln, war aber auch gerührt, dass sie meine Aussage ernst genommen hatte.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Seit dem trage ich in regel- oder unregelmässigen Abständen etwas in mein Mut-Buch, mittlerweile gibt es schon ein weiteres Buch. Du fragst dich, was ich in mein kleines Buch schreibe? Es ist ganz einfach, es sind Sätze, Verse, Sprüche und Worte, die mir Mut machen.

Hier einige Beispiele:

Ich bin selber für mich und mein Verhalten verantwortlich

Ich habe ein gutes Einfühlungsvermögen

Ich kann gut improvisieren

Weil ich Mensch bin habe ich meinen Platz

Jeder Tag ist ein neuer Anfang

Gerade wir Frauen neigen dazu, dass wir uns gerne mit anderen messen. Dabei haben wir oft die falsche Brille auf, es ist als ob wir im Vergleich mit anderen immer nur unsere Schwächen sehen. Ich bin zu dick, ich habe nicht so schöne Haare, ich kann mich nicht so gut ausdrücken, wie die andere und und und....

Mit dem Mut-Buch habe ich die Chance mir selber eine andere Brille aufzusetzen, meine Stärken-Brille, sie ermöglicht mir einen Blick auf meine besonderen Seiten. Und ich kann euch sagen, es tut gut, es stärkt, es tröstet in Zeiten, in denen ich plötzlich alles nur noch grau in grau sehe.

Nutze die Chance und mach dir Mut. Du bist wertvoll, du bist

WEIL DU WERTVOLL BIST

vielfältig, du bist einzigartig, du bist eine tolle Frau. Wenn wir mehr lernen uns selber zu lieben, dann werden uns auch die Menschen in einem anderen Licht sehen. Wir treten anders auf, wir strahlen etwas besonders aus. Also stellen wir unser Licht nicht weiter unter den Scheffel, lass wir es leuchten und helfen einander beim Strahlen. Spreche dir Mut zu und schreibe es auf, ich kann nur sagen es hilft.

Alles Liebe

Eure Heigo

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Nicole Wendland

Erkennst du wie wertvoll du bist?

Weil ich wertvoll bin! Mein Beitrag anlässlich der Blogparade auf www.taschendamen.de. Ein tolles Thema, wie ich finde!



Kannst du anerkennen, dass du wertvoll bist? Wenn ich Frauen diese Frage stelle, kommt erstmal nichts, Pause. Dann, wenn ich noch mal frage, kommt sehr oft ein „Nein“ Oder ein sehr zögerliches „Ja“, seufz. Vielen Frauen fällt es sehr schwer, das was sie tun und sind, anzuerkennen. Auch mir fiel eine Antwort auf die Frage schwer, als ich sie das erste Mal gestellt bekam. Darüber hatte ich noch nie nachgedacht. Vermutlich so wie du!

Okay, nun stelle ich dir mal einige Fragen:

1. Was an dir ist wertvoll? (Nimm dir etwas Zeit, um die Frage zu beantworten).
2. Kannst du anerkennen, was du heute alles geleistet hast? (Nimm dir wieder etwas Zeit).
3. Was macht dich wertvoll für andere?

Wie wäre es, wenn du dir Zettel und Stift nimmst und zu jedem Punkt mind. 20 Sachen aufschreibst. Zu viel? Fang einfach mal an!

Ich höre dich schon denken „Ach was soll das bringen?“

WEIL DU WERTVOLL BIST

Eine Menge! Vielleicht wird es deutlicher, wenn ich dir aufliste, was geschieht, wenn du nicht anerkennst, wie wertvoll du bist!

Ich bin doch nicht wertvoll...

- ... das was ich mache ist nie gut genug,
- ... alle anderen machen das viel besser als ich,
- ... alle anderen sind viel, netter/freundlicher/selbstbewusster/kompetenter als ich,
- ... der Tag ist immer zu kurz, nie schaffe ich was ich mir vorgenommen habe,
- ... ich mag mich selbst nicht besonders, mögen mich andere?
- ... andere sehen eh nicht, was ich so leiste.

Du siehst, du hältst dich selbst gefangen in einer Negativ-Spirale, aus deinem Hamsterrad kommst du so nicht heraus.

Wie wäre es mit:

Ich bin wertvoll, weil

- ... ich viel Geduld/Aufmerksamkeit für andere aufbringe
- ... ich fröhlich/lustig/unterhaltsam bin
- ... ich gut kochen/backen/beraten/unterrichten/gärtnern etc. kann
- ... ich heute schon ganz schön viel geschafft/geleistet habe
- ... ich mich um meine Kinder/Haushalt/etc. gekümmert habe
- ... heute einkaufen/gearbeitet/etc. habe, obwohl ich müde/krank war.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Ich lade dich dazu ein, dir jeden Tag ein bisschen Zeit für dich zu nehmen. Nutze die Zeit, um anzuerkennen, was du heute alles geleistet hast. Gerne kannst du dir das Audio herunterladen, um dich von mir anleiten zu lassen.

Ich verspreche dir, wenn du diese Anerkennung deiner Selbst in deinen Alltag aufnimmst, wirst du sehr viel zufriedener und glücklicher durch den Tag gehen. Langsam wird die Erkenntnis in dir reifen:

„Toll, was ich alles schaffe!“

Setze es gleich in die Tat um und schreibe ins Kommentarfeld, was du heute schon alles geleistet hast. Das ist auch eine Form der Anerkennung!

Herzliche Grüße

Nicole

Download

HIER GIBT'S MEHR:

<http://www.nicolewendland.de>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Doris Löttscher

Den Mutigen gehört die Welt – oder Mut tut gut!

Ich erinnere mich noch gut an meine Kindheit und wie einfach es war, meinen Mut unter Beweis zu stellen. Mit andern Kindern vom hohen Felsen in den Fluss zu springen oder die Skipiste hinunter zu brausen und dabei auch mal die Kontrolle zu verlieren.



Ehrlicherweise finde ich aus heutiger Sicht, es war ziemlich einfach, einen solchen Mut zu zeigen. Es gehörte dazu unter uns Kindern. Beeindruckter bin ich heute über mich als Erstklässlerin, wie ich aufgrund einer Ungerechtigkeit – oder vielleicht sogar vermeintlicher Ungerechtigkeit – die Schule quittieren wollte. Bestimmt teilte ich meinem Lehrer mit, ich gäbe nun die Bücher zurück und käme nicht mehr in die Schule. Und dies tat ich, obwohl ich ansonsten eher still über meine Wahrheiten der Welt sinnierte.

Die Komfortzone MUT

Den Mutigen gehört die Welt, was hat es heute mit dieser Affiche auf sich. Oft begegne ich der Aufforderung, verlassen Sie Ihre Komfortzone! Und ich will mich nicht so recht mit dieser Formulierung anfreunden. Vielleicht ist es vielmehr so, dass wir Menschen schon so angelegt sind, immer wieder Neues zu

WEIL DU WERTVOLL BIST

entdecken, Altes zu verlassen und uns mutig in den Wind zu stellen, uns dadurch neu zu entdecken und neu zu erfinden. Wie damals als Kinder.

„Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug“

Hilde Domin

Wie wäre es mit der Ansprache: Hinein in die Komfortzone, sei mutig, entdecke die Welt – im Grossen oder im Kleinen – DAS gibt ein gutes und glückliches Gefühl und DAS ist mit „Leben“ gemeint.

Das eigene Leben erkunden

Wenn ich es mir recht überlege, hat Mut ganz viel damit zu tun, sein eigenes Wesen zu erkunden, immer weiter. Nicht im Sinne des oft vorherrschenden Zeitgeistes, Höher-Schneller-Besser, sondern sorgsam, in angepassten Schritten, mit Pausen; die eigenen Grenzen ausdehnen, grösser werden, erfüllter werden.

Oder wie es Jackson und Csikszentmihalyi in ihrem Buch Flow schreiben: „ Das Leben ist am anregendsten, wenn wir uns intensiv mit einer komplexen Herausforderung befassen. Die beste Strategie, das Leben zu geniessen, besteht darin, die Fertigkeiten, über die wir verfügen, weiterzuentwickeln und

WEIL DU WERTVOLL BIST

sie möglichst in vollem Umfang zu nutzen“.

Ich ergänze dazu gern: Um die Herausforderungen zu erkennen und anzunehmen brauchen wir Mut. Den Mut, voll und ganz „ja“ zum Leben zu sagen.

Mit Mut den Selbstwert stärken

Ach ja, um nochmals darauf zurück zu kommen. Ich erinnere mich nicht mehr, wie ich mich überzeugen liess, doch wieder zurück zur Schule zu gehen. Ob es der Lehrer war oder meine Mutter zu Hause – jedenfalls beendete ich mein erstes Schuljahr ohne weitere erinnerungswürdige Rebellionen. Mein Selbstwertgefühl hat sich jedoch dadurch nachhaltig gestärkt.

Weitere Inspiration

Mutige junge Frauen in Afghanistan auf dem Rad – für uns selbstverständlich, für Afghaninnen lebensgefährlich. – schauen Sie sich unbedingt das Video an. Nebst den wunderschönen Bildern von Afghanistan erzählt diese Seite wie sich Shanon Galpin und die Frauen an die Grenzen des Möglichen begeben.

Zu Lesen gibt es das sehr schöne Buch über mutige Frauen von Isabella Ackerl oder als E-Book.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Dieser Artikel ist als Beitrag zur Blogparade von Maïke Grunwald entstanden. Anlässlich des internationalen Tages der Frau vom 8. März hat Sie eingeladen, sich unter anderem über Ermutigungsstrategien für Frauen Gedanken zu machen. Herzlichen Dank Maïke, das habe ich hiermit sehr gerne gemacht!

Und jetzt Sie !

Wo liegen Ihre Mut-Erinnerungen und wo sind Sie aktuell mutig oder werden es sein ? Und was bewirkt es in Ihnen ? Ich freue mich, wenn Sie es in den Kommentaren teilen.

HIER GIBT'S MEHR:

 <http://www.dorisloetscher.ch>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Claudia Bechert-Möckel

Ganz entspannt Frau sein! Einladung zur geführten Meditation

Sich wohlfühlen als Frau, einfach mal bei sich selbst ankommen und sich selbst wieder spüren, sich lieben und akzeptieren so wie frau ist- was für ein wunderbares Thema. Den Wunsch danach haben wir wohl alle. Dabei fällt mir immer wieder auf,



dass im Leben der meisten Frauen etwas sehr wesentliches viel zu kurz kommt: Zeit für Entspannung.

Natürlich wollen wir sie alle finden, die Innere Mitte, die Achtsamkeit, die Stille, den inneren Frieden -nur wissen eben viele nicht richtig wie Sie dahin kommen sollen. Raus aus dem Stress, wenn das nur so einfach wäre...

„Versuchs mal mit Yoga, Qi Gong oder einem Achtsamkeitskurs“ – das ist ein häufiger und gut gemeinter Rat. Doch das bedeutet wieder einen Kurs zu belegen, die Kinder zu verborgen, den Tag umzustrukturieren. Für manche Frauen ist die Hemmschwelle einfach zu hoch, um etwas Neues auszuprobieren...

Ich arbeite deshalb mit angeleiteten, also gesprochenen Medi-

WEIL DU WERTVOLL BIST

tationen und Tiefenentspannungsübungen. Die lassen sich (fast) überall anhören, auch wenn Du es erst vor dem Schlafengehen schaffst. Und es gibt keine Voraussetzungen, die Du erfüllen müsstest. Es geht einfach darum Deine Aufmerksamkeit für eine Weile vom Außen abzuziehen und nach innen auszurichten. So lenkst Du Deine eigene Wahrnehmung auf die Gegenwart und auf Dich selbst. Du nimmst Dir Zeit, um in Dir anzukommen- ganz ohne Anstrengung. Und dazu möchte ich Dich heute einladen. Ich schenke Dir meine Lieblingsmeditation. Sie heisst „Der Tag am Meer“.

Dabei gibt es nichts „richtig“ zu machen. Höre einfach nur zu. Lass Dich darauf ein. Dabei lässt sich der Weg zur Entspannung recht einfach finden, ohne erst langwierig Kurse zu belegen. Genau genommen kannst Du gleich bei Dir zu Hause beginnen. Denn alles was Du brauchst, hast Du schon...

Es reicht für die folgende Entspannungsübung vollkommen aus, wenn Du Dir 30 min Zeit nimmst und Dir einen Platz suchst, an dem Du nicht gestört wirst. Kopfhörer sind gut, aber kein Muss. Machs Dir einfach bequem und beobachte was geschieht, während Du mir zuhörst...Das solltest Du aber auf keinen Fall beim Autofahren machen, denn die folgende Übung schränkt die Wahrnehmung ein.

Und noch etwas wichtiges; Glaube bitte nicht, Du müsstest Deine Gedanken anhalten oder etwas ähnliches. Hör einfach

WEIL DU WERTVOLL BIST

zu und lass deine Gedanken kommen und wieder gehen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren meiner Lieblingsmeditation und bin gespannt, was Du dabei erlebst...

Zum Anhören klick einfach auf den orangefarbenen Pfeil.

Download

HIER GIBT'S MEHR:

<http://leben-lieben-lassen.de>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Sandra M. Johannis

Kraft der Ermutigung

Was ermutigt uns, einen eingeschlagenen Weg weiterzugehen? Woher kommt die Kraft mutig voranzugehen, sich in den Wind zu stellen und sein Ziel zu verfolgen?

Natürlich genießen wir gern die kleinen Atempausen- wie auch immer diese aussehen. Manchmal bedarf es eines längeren Innehaltens, um sich seiner Träume und Ziele neu bewusst zu

werden oder um eine neue Dankbarkeit und ein neues "Ja" zur aktuellen Lebenssituation zu finden. Neue Kraft verheißt die Bibel denen, die auf den Herrn schauen und ihm vertrauen. Eine neue Sicht, eine neue Haltung und neuen Mut gewinnen.



Walk on
halte durch
sei voll Zuversicht
richte dich auf
hab' eine Stimme

erkenne die Verheißungen deines Lebens
werde anderen zur Erfüllung

WEIL DU WERTVOLL BIST

kehre Ende des Tages heim
mit einem Gefühl von Frühling im Herzen.

Hanna Buiting

Sei selbst eine Ermutigung!

Du wünschst dir Veränderung und mehr Ermutigung in deinem Leben?

Dann sei selbst eine Ermutigerin für andere. Welche Talente siehst du in den Menschen, die Dir im Alltag begegnen?

Stärke andere, indem du ihnen ein klares Feedback gibst, was du an Stärken wahrgenommen hast. Nach Abschluss eines Coachings fragte der Coach die Teilnehmer, was aus ihrer Sicht am hilfreichsten war. Eine Frau antwortete: "dass Sie mir gesagt haben, ich sei eine gute Mutter." Dieses Beispiel zeigt, was wertschätzende Worte bewirken können. Ermutige und stärke somit andere, indem du ihnen sagst, was du Positives in ihrem Leben siehst.

Wir brauchen mehr Ermutigendes!

Sandra M. Johannis

HIER GIBT'S MEHR:

 <https://morelivingpure.wordpress.com>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Frau Tia

SELBSTLIEBE UND WERTSCHÄTZUNG

Tipps für mehr ICH im alltäglichen Wahnsinn

Es kommt recht häufig vor, dass Frauen eher brav den Mund halten, sich nicht beschweren und weitermachen. Zumindest ist das etwas, das ich beobachte. In meinem Alltag ist es gelegentlich auch so. Erzogen zum brav sein, zum freundlich lächeln. So halten wir manchmal Dinge aus, die wir nicht aushalten müssten.

Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist es deshalb, davon bin ich fest überzeugt, uns in Selbstliebe und in Wertschätzung für uns und unsere Bedürfnisse zu üben. Mir persönlich geht genau das manchmal sehr leicht und manchmal nur ganz bewusst und mit mehr Einsatz von der Hand.



Wir selbst sind die Herrinnen über unsere Welt und vor allem unseren Selbstwert! Wir machen ihn kleiner oder größer und bestimmen, wie wir und andere uns sehen und uns behandeln. Was kann ich also tun, um mich selbst stark und wertvoll zu fühlen?

Selbstliebe und Wertschätzung sind die Essenz des Lebens.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Wir sollten mehr für uns selbst tun und uns selbst lieben. Stellt euch nur vor, was das mit uns und unserem Umfeld täte? Wie zauberhaft!

WILLKOMMENE PAUSEN VOM ALLTÄGLICHEN WAHNSINN

Gerade in Zeiten, in denen ich viel um die Ohren habe und meistens mit den Gedanken irgendwo bin, nur eben nicht bei mir, versuche ich, mich für eine Weile einfach auf das Jetzt und Hier zu konzentrieren. Ich bin ein bisschen Smartphone-addicted, das heißt: Als erstes lege ich das Smartphone weg, ignoriere PC, TV und Co und konzentriere mich auf meinen Freund, auf die Katze, die auf meinem Bauch schläft, oder einfach auf die Löcher in der Luft.

KLISCHEE: BADEWANNE

An Abenden, an denen ich alleine zu Hause bin, ist die Badewanne the place to be! (Leider noch immer viel zu selten...) Das Wasser läuft ein, ich manövriere zwischen Töpfchen und Tiegeln mit Masken für die Kopfhaut, das Gesicht oder die Haare oder allem auf einmal herum, warte auf das Badewasser und bin dabei in der Regel schon im ultimativen Entspannungsmodus. Das Baden an sich ist dann schon nur noch die Kirsche auf der Schlagsahne...

SOUL FOOD

WEIL DU WERTVOLL BIST

Essen soll zwar keine Belohnung sein, aber in diesem Fall weiß ich ganz genau, dass es – völlig egal, was vorher war – immer hilft: ein wunderbarer Glasnudelsalat!

Die Welt kann sich verkehrt herum drehen, PMS wütet, alles ist echt kacke – egal! Glasnudelsalat hilft! Dagegen ist nicht mal eine Tafel Schokolade und schon gar kein Kraut gewachsen.

LIEBLINGSBUCH

Außerdem gibt es da noch diese Pausen mit guten Geschichten. Mit Lieblingscharakteren, mit Phantasieorten. Meine ultimative Lieblingsliteratur handelt von Flavia De Luce. Einer zauberhaften und speziell in den Bereichen der Chemie und der Aufklärung von Mordfällen talentierten 12-jährigen Engländerin. Als Kinderbücher veröffentlicht stürmen sie jedes Krimi-Fan-Herz im Sturm! Dringende Leseempfehlung!

UNBÄNDIGE STÄRKE UND WEIBLICHE KRAFT

Es gibt ganz verschiedene Dinge, die mir Kraft geben. Drei davon sind mein Freund, das Wesentliche und Crossfit.

WEIL DU WERTVOLL BIST

HEAVY LIFTING

Sport ist für mich ein „Kraft-Bringer“. Vor allem Crossfit. Es ist anstrengend, bringt mich an meine Grenzen, ich habe quasi laufend Muskelkater und liefert nach dem Training ein Gefühl wie hundert Sonnenschein! Als könnte ich die Welt aus den Angeln heben. (Kann ich auch. Aber psssst!)

LIEBE, LIEBE, LIEBE

Der Kraftbringer schlechthin ist von ganzem Herzen umarmt zu werden. Das ist wie Akkus aufladen, volltanken, auffüllen. Für mich ist das meine Beziehung, für andere ein Abend mit einer Freundin oder einem Freund, Essen mit der Familie, eine lange Partynacht mit der richtigen Crew.

Ganz wichtig ist übrigens auch, sich selbst zu lieben. :) Also wirklich! Für mich bedeutet das viel Arbeit. Ich bin unheimlich selbstkritisch. Meine Lieblingsübung im Selbstlieben: Mich selbst liebevoll betrachten. In manchen Zeiten fällt mir das schwer, aber nach ein paar Versuchen, schaffe ich es dann doch. Je öfter ich mich bewusst dafür entscheide, umso besser und schneller schaffe ich es, mich mit einem liebevollen Umgang mit mir selbst „zu belohnen“. Das klappt nicht immer, manchmal besser, manchmal schlechter, aber es hört nie auf. Das bedeutet: Ich kann weiter üben, üben, üben und muss – in Zeiten, in denen ich eher kritische bin – nicht mit etwas absolutem leben. Ich fange dann einfach wieder an. Ganz

WEIL DU WERTVOLL BIST

liebevoll. :)

FOKUSSIEREN AUF DAS WESENTLICHE

Ein ganz spezieller kleiner Helfer, um mich kraftvoll und stark zu fühlen, ist das Fokussieren auf das Wesentliche. Meistens nehme ich mir keine Zeit, mich zum meditieren hinzusetzen, ein ruhiges Plätzchen zu suchen und eine Stunde Ruhe zu haben. Ich bin zwar der Überzeugung, dass genau das wirklich gut für mich wäre, aber in der Umsetzung hapert es leider noch etwas.

In jedem Fall versuche ich mit in wilden Momenten, und die kommen recht oft vor, die Frage zu stellen:

Was ist wesentlich?

Die Antwort erfordert nicht viel Zeit. Sie hilft mir aber, bei mir zu bleiben, zu verstehen, dass es um das aktuelle Durcheinander nicht geht, und den Fokus auf die wunderbaren Details meines Lebens zu richten! Ein wahrer Luxus und pure Wertschätzung von und für mich selbst!

MAN MUSS AUCH GÖNNEN KÖNNEN

Liebe und Glasnudelsalat sind hervorragend, wenn es darum geht, sich selbst zu pflegen! Manchmal gönne ich mir auch etwas luxuriöses. Eine Gesichtscreme zum Beispiel oder eine Massage.

WEIL DU WERTVOLL BIST

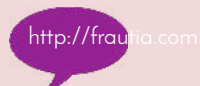
Lieben Dank, Maike, für die Idee! Du hast mich mit deiner Blogparade eingeladen, über mich und mein Wertvollsein nachzudenken. Es hat Spaß gemacht und mich gestärkt!

Für mehr Wertschätzung und Selbstliebe!

xoxo

Frau Tia

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Dunja Herrmann

Nimm dir zwei Minuten

Heute fasse ich mich kurz. Denn vielleicht steppt bei dir gerade der Bär, und du hast eigentlich keine Zeit. Kind krank, du selbst krank, Termine, Fahrdienste, die Familienfeier, die organisiert werden will. Ach, du hast gerade keinen Kopf fürs Innehalten, Wohlfühlen oder Bessermachen!



Kennst du das? Das ist manchmal der ganz normale Alltag, auch bei mir.

Es ist zugleich ein Phänomen, das uns am Vorankommen hindert, wenn wir uns der Versuchung hingeben. Dieses Beispiel zeigt, wie ich das meine:

Eine Frau ruft an, um sich zu informieren, was ich anbiete. Sie hat ein bestimmtes Anliegen, ein Problem im Alltag, das sie gerne lösen möchte. Ich sage ihr, dass das ein gutes Thema ist, um mit mir zu arbeiten. Wir machen einen Termin für eine Sitzung aus. Sie freut sich darauf. Endlich kann sie loswerden, was sie belastet!

Zwei Tage vor unserem Termin kommt ein Anruf: „Ich muss den Termin leider absagen! Bei mir geht alles drunter und

WEIL DU WERTVOLL BIST

drüber! Ich habe gerade keinen Kopf für etwas Neues!“

Ich lege fast meine Hand dafür ins Feuer, dass ich von dieser Frau nie mehr etwas höre. Das eigentliche Bedürfnis geht im Strudel des Alltags unter. Möglicherweise sind noch andere innere oder gar äußere Saboteure am Werk. Das ist menschlich.

Weißt du, was schade ist?

Ich hätte sie in dieser Zeit prima unterstützen können! Nicht bei dem eigentlichen Thema, aber bei dem Stress, den sie gerade hat. Dabei ist es gar nicht ungewöhnlich, dass das ursprüngliche Thema mit dem Auflösen des Stresses ebenfalls verschwindet ...

Ich habe noch ein Beispiel für dich:

Eine junge Mutter vereinbart einen Termin mit mir wegen eines Problems, das im Alltag ständig auftaucht. Einen Abend vorher schreibt sie mir eine SMS: „Notsituation zu Hause! Den Termin müssen wir verschieben!“ Ich rufe zurück und lasse mir das Ausmaß des Dilemmas schildern. Ein Elternteil fällt plötzlich komplett aus, was eine Verkettung unglücklicher Situationen zur Folge hat.

„Und wissen Sie, was das Schlimmste ist? ...“, erklärt sie mir. In dem Moment stelle ich fest: Die Frau ist jetzt gerade in

WEIL DU WERTVOLL BIST

Not! Ich leite ihre Aufmerksamkeit direkt in ihren Körper, auf das, was dort geschieht. Ungefähr 90 Sekunden später atmet sie entspannt aus. „Wie geht's Ihnen jetzt, wenn Sie an das denken, was Sie so in Not gebracht hat?“, frage ich. „Ähm, gut! Wow! Danke! Ist jetzt kein Problem mehr für mich. Wahnsinn!“ Sie lacht.

Das waren keine zwei Minuten. Dazu bedarf es keines neuen Wissens. Es steckt alles in dir, in jedem von uns!

Wenn bei dir also das nächste Mal (oder heute noch) der Bär stept: Nimm dir zwei Minuten oder drei! Schließe in einem Moment die Augen, in dem du deine Belastung wahrnimmst. Beobachte das, was in deinem Körper geschieht und lasse es zu!

Zwei Minuten für dich: Weil du wertvoll bist!

Dies ist mein Beitrag zur Blog-Parade „Ermutigung“ von Maike Grunwald und den Taschendamen. Übrigens kann ich euch den ersten Beitrag zu dieser Parade wärmstens empfehlen! „Wohlfühlzeit“ von Dagmar A. Grahl. Sie beschreibt, wie sie voller Panik ihre Aufmerksamkeit auf den Körper lenkt und gestärkt aus der Sache herausgeht!

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Gabriele Leopoldseder

Brief an dich, mein lieber Körper

Den heutigen Blogbeitrag darf ich wieder einmal als Gast für Maïke Grunwald von Maipart schreiben und selbstverständlich auch für DICH!

Danke liebe Maïke!

Brief an dich, mein lieber Körper – weil du wertvoll bist!

Du wurdest mir vor fast 50 Jahren geschenkt, einfach so, als Fortbewegungsmittel für meine Seele hier in dieser Welt, ohne dass ich etwas dafür tun musste – welch Geschenk!

Du bist entstanden aus zwei kleinen Zellen und zur perfekt funktionierenden Hülle für meine Seele geworden – einfach so – welch ein Wunder!

Du dienst mir Tag für Tag mit all deinen Funktionen, einfach so – ich bin sprachlos!

Und was tue ich für dich, damit du funktionieren kannst, wie du es so selbstverständlich und selbstlos für mich tust?

Ok, ich schlafe meist ausreichend, dusche und pflege dich liebend gerne und füttere dich täglich. Und genau da rührt sich soeben ganz laut mein schlechtes Gewissen.

Womit musst du des öfteren zurecht kommen

Viel zu viele Kohlenhydrate – sie tun dir nicht gut – running-1

WEIL DU WERTVOLL BIST

ich merke es an meiner Verdauung.

Viel zu wenig frisches Obst und Gemüse – ich merke es an meiner Haut und meiner Müdigkeit.

Viel zu wenig Eiweiß – ich merke es an meiner Muskulatur.

Ach ja und weil wir schon beim Thema sind – Bewegung – veeeeeeeeeeel zu wenig bis oft gar nicht – ich merke es an meiner Figur.

Ach ja und da reden wir ja noch gar nicht von den Schokobergen, dem schwarzen Muntermacher am Nachmittag und so manchem mehr!

Und was tust du?

Du erträgst all dies geduldig, versuchst zu reparieren, was ich dir antue, solange du kannst, mit all deiner Kraft.

Du dienst mir, funktionierst und schickst mir immer wieder kleine Hinweise (ab und an Kopfschmerzen und hier und da ein Wehwehchen an der Wirbelsäule), dass du von mir andere Dinge brauchst, als ich dir aktuell gebe.

Was tue ich?

Ich registriere deine Signale, nehme mir vor, dich besser zu behandeln, bin wirklich und wahrhaftig willens dazu und schreibe mir sogar Sporttermine in den Kalender.

Doch dann, ... ja dann... dann kommt Mr. Schweinehund namens Bequemix und gewinnt schon wieder die Oberhand.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Ach was soll ich dir sagen lieber, wertvoller Körper?

Es tut mir leid, wirklich unendlich leid und ich weiß auch nicht wie lange du das noch so mitmachst?

Ich kann verstehen, wenn du eines Tages nicht mehr willst und streikst.

So gerne möchte ich dir versprechen, mich zu bessern.

JA – auf der Stelle möchte ich eine Runde laufen gehen, aber der Blick aus dem Fenster verrät mir Wind und Kälte. Mein Blick in den Schrank sagt mir, dass ich keine Winteroutdoor-Sportbekleidung habe und Bequemix guck mich verlockend von der Couch her an.

hm... was soll ich sagen?

Leere Versprechungen mag ich nicht mehr abgeben, denn das hast du nicht verdient – dazu bist du einfach zu wertvoll.

Dialog mit dir

„Wie lange hältst du noch durch? Also wenn du mir das sagen könntest, dann wüßte ich ,wie lange ich mich noch in meinen Ausreden sulen lkann – ich wäre dir sehr dankbar für deine Antwort.“

„Das geht nicht“, meinst du, weil dein Aufgeben ein schleicher Prozess ist?

„Ja verstehe.“

WEIL DU WERTVOLL BIST

Mein lieber, wertvoller Körper – ich werde in mich gehen und nach Möglichkeiten suchen, dir das Beste zu geben, das ich kann und das du brauchst – weil du wertvoll bist.

Ich kann dir nicht sagen, wie lange ich dafür brauche und ich will dir nichts versprechen, aber ich bleibe dran zumindest in Gedanken...

Zum Abschluss lass mich dir sagen: “ danke für alles, was du für mich tust! Ich liebe dich, auch wenn du mir nicht immer gefällst, aber das ist ja nicht deine Schuld.“

Demütig und mit schlechtem Gewissen, Deine Gabriela

Und nun zu dir – ja zu dir liebe Leserin!

Wie geht es dir mit diesem Thema?

Bekommt dein wertvoller Körper von dir was er braucht um 100%-ig gesund zu sein und zu funktionieren?

Ich bin neugierig!

Welche Tricks wendest du an, um deinen Schweinehund zu überlisten oder in die Schranken zu weisen?

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Verrena Schneiders

Ermutigung für uns Frauen

www.taschendamen.de hat zur schönen Blogparade aufgerufen. Gerne nehme ich daran teil und schreibe meine Ermutigung für alle Frauen.



Wir Frauen brauchen immer ein bisschen Ermutigung. Wir müssen gestärkt werden, um uns große Schritte zu trauen. Ich hatte schon so oft Angst vor einem neuen Schritt oder einem großen Ziel.. Aber durch jeden neuen Schritt in meinem Leben und jedes Erreichen eines neuen Zieles habe ich mehr Mut aufgebaut.

Diesen Mut möchte ich heute mit Dir teilen.

Die Angst vor Erfolg, Glück, Freiheit und Zufriedenheit
Es klingt wie ein Witz oder eine Sache, die mir nicht passiert. Doch es ist auch in mir gewesen. Die Angst davor erfolgreich zu sein mit meinen Projekten. Die Angst davor Glück zu empfinden über mein Leben. Die Angst davor mir die Freiheit zu erlauben, die ich mir erträumt habe und die Angst davor zufrieden durch mein Leben zu gehen.

Diese Ängste waren so tief in mir verankert, dass ich sie mir erst nach langer Zeit bewusst eingestehen konnte. Es hat ge-

WEIL DU WERTVOLL BIST

dauert. Erst letztes Jahr ist der Knoten geplatzt.

Ab dem Zeitraum habe ich angefangen anders zu denken und zu leben.

Mein Leben kreativ und bewusst zu leben, so wie ich es mir immer erträumt habe.

Traue Dich Dich zu verändern und neue Wege zu gehen
Letztes Jahr vielen mir diese Ängste endlich auf. Aber weißt Du, was ich gemacht habe? Ich habe mich nicht versteckt, sondern bin bewusst diese Ängste angegangen. Habe sie gepackt und sie gefragt, was ich machen muss, um mich von Ihnen zu befreien.

Bei mir sind dabei wundervolle kreative Lebenswege entstanden.

Deswegen ist es für Dich jetzt an der Zeit ebenfalls Deinen Träumen zu folgen und Deine Wege zu gehen, die Dich erfüllen. Starte einfach heute noch und versuche Dich selbst jeden Tag einen Schritt weiter zu bringen.

Was gibt mir immer wieder die Kraft meine Wege zu gehen?
Mein jetztiges Leben ist voll mit Kreativität und Veränderungen.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Ich bin im letzten Jahr umgezogen in die Großstadt Köln. Da ich aus einem kleinen Dorf komme war dies eine sehr große Veränderung.

Ich habe meinen Lebenspartner gefunden mit dem ich meine Träume leben kann.

Ich habe mein Unternehmen von einer Werbeagentur mit lokalem Standort in ein Blogbusiness umgewandelt und lebe damit meinen Traum noch mehr.

Genau diese Dinge geben mir jeden Tag die Kraft weiter zu gehen. Dies sind meine Träume gewesen. Ich kämpfe jeden Tag für meine Träume und stecke all meine Kraft dort hinein. Ich gebe ihnen meine Kraft und sie geben mir ihre Kraft zurück.

Ich glaube daran, dass Du Deinen Traum leben solltest und dann auch Deine Kraft finden wirst. Es wird Dich erfüllen und Du wirst merken, wie jeder Tag wundervoll wird. Den ersten Schritt zu gehen ist am Schwierigsten. Doch die nächsten werden schon etwas leichter. Damit meine ich nicht, dass die nächsten Schritte nicht voll mit Arbeit und Einsatz verbunden sein können, sondern, dass diese Schritte leichter für Dich werden, da Du Deinen Traum lebst. Du bist dann wesentlich motivierter und positiver.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Kreativität ist mein Ausgleich

Ich bin ein kreativer und auch spiritueller Mensch. Mich fasziniert das Leben und die Kunst. Genau diese Sachen kann ich in meinem Leben voll und ganz ausleben. Als Mensch in meinem Privatleben und als Grafikerin in meinem Beruf. Es ist schön, durch meine Erfüllung meiner Träume das Glück zu fühlen.

Vielleicht hast auch Du eine kreative Ader in Dir? Malst gerne oder schreibst gerne? Dann setze Dich einfach hin und lass Deine Gedanken und Deine Fantasie fließen. Es wird Dir vieles einfallen sobald sich Deine inneren Blockaden gelöst haben.

Kreativ zu sein kann Dich befreien und Dir den Mut geben, den Du für Deine Projekte und Ziele im Leben benötigst. Wichtig ist nicht, ob dies alles andere gefällt, sondern, ob es Dir gefällt.

Denn Du bist die Person, die erfolgreich und glücklich in ihrem Leben sein darf.

Sei Du selbst und liebe Dich.

Lange habe ich es mich nicht getraut. Einfach ich selbst sein und mein Leben so leben, wie es mir gefällt. Ohne natürlich dabei anderen zu schaden. Es ist die innere Einstellung in Deinem Herzen die Dich genau zu diesem Leben führen kann.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Du darfst Dich trauen Du selbst zu sein und Dich zu lieben. In allen Facetten Deiner selbst. Einfach jeden Tag Dein Bestes geben. Es wird genug sein.

Ich lege zwischendurch bewusst Pausen ein. Bei mir sehen die allerdings anders aus als bei anderen. Ich habe gespürt, dass es mich mehr erfüllt und beruhigt, wenn ich kreativ bin. Um mich zu entspannen schreibe ich oder gestalte etwas. Texte erfüllen mich selbst und bringen mich dazu einfach meinen Gedanken Platz zu geben. Sie gleiten aus meinem Kopf hinaus auf das Papier oder eben direkt in meinen Blog. Durch meine kreativen Projekte gebe ich dem Ganzen eine Form und Farbe. Das kann ebenfalls durch Dinge am Rechner sein, aber ich schwinge auch schon mal den Pinsel oder Stift über ein Blatt Papier. Am liebsten auf dem Boden mit einer Kerze an. Mitten in der Nacht.

Veränderungen können Dein Leben verzaubern
Es kostet Dich viel Kraft und Mut eine Veränderung in Dein Leben zu bringen? Keine Sorge, das geht so gut wie jedem Menschen so. Wir sind einfach Gewohnheitstiere. Wir lieben es, wenn etwas seine Ordnung hat. Egal in welcher Form das Leben eine bestimmte Ordnung hat.

Aber weißt Du was?

Diese ganzen Veränderungen, die ich in in den letzten Mona-

WEIL DU WERTVOLL BIST

ten erlebt habe, haben mich gestärkt und neu geformt. Du wirst es selbst merken, wenn die Angst vor einer Veränderung verschwindet und sich in Dir das Gefühl des neuen Zauber entwickelt. Es ist wunderbar dieses Gefühl in Dir zu spüren.

Das ist auch der Grund, warum für mich in den letzten Monaten dieses Zitat zu meinem Leben passt:

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart

Es beschreibt für mich genau dieses Gefühl.

Mache Dich bereit diesen Zauber zu finden und zu spüren. Es geht in Deinem Leben um Dich. Durch neue Veränderungen in eine Richtung, die Dein Herz sich wünscht, können sich schöne Entwicklungen jeden Tag aneinanderreihen.

Hast Du auch etwas, was Dich stark macht und Dir jeden Tag Kraft gibt, um Deine Träume zu verwirklichen?

Deine Verena

HIER GIBT'S MEHR:

 <http://medienwerk-menden.de>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Christine Winter

Tu was für dich!

Kennst du das auch? Es gibt so Momente, da täte es gut, wenn man sich etwas Gutes täte. Und genau in dem Moment hat man nicht die leiseste Idee, was das sein könnte.

Ich denke mir dann immer: „Ich müsste mir unbedingt mal eine ausführliche Liste von einfachen

Tipps machen, mit denen ich mir gut tun könnte, wenn ich schlecht drauf bin. Aber während ich die Liste schreiben würde, müsste ich ganz besonders gut drauf sein, weil ich nur so wirklich gute Ideen habe. Und wenn die Liste dann fertig wäre, dann müsste ich sie immer parat haben, sobald die Stimmung kippt.“

Das Problem, warum ich diese Liste bisher nie geschrieben habe, ist: Wenn's mir gut geht, habe ich keinen Grund, mir etwas auszudenken, das ich erst brauchen würde, wenn's mir nicht gut ginge. Und wenn ich dann eine unzufriedene Phase erlebe, dann wüsste ich zwar gute Gründe für die Liste – aber in DER Stimmung kann ich natürlich keine guten Ideen entwickeln.

Um aus dieser klassischen Zwickmühle auszusteigen, brauchte ich einen Anstupser von außen für eine Sammlung von „Tu-dir-gut-Tipps“. Und als Maike Grunwald vom Taschendam-



WEIL DU WERTVOLL BIST

Blog unter der Überschrift „Weil du wertvoll bist!“ zu einer Blogparade aufrief war mir völlig klar: Jetzt bastle ich diese Liste für mich und alle, die zwischendurch mal Ideen brauchen, um sich in blöden Momenten oder auch vorbeugend etwas Gutes zu tun.

Wobei so eine schnöde Liste irgendwie die Stimmung auch nicht hebt. Daher wurde eine hübsche Grafik draus, die du dir ausgedruckt an die Pinnwand pinnen oder digital genau da speichern kannst, wo du sie suchst, wenn du sie brauchst.

Und wenn du weitere „Tu-dir-gut-Tipps“ hast, dann schreib sie in die Kommentare. Ich finde, dass man nie zu viele gute Ideen für schlechte Tage haben kann.

Sei du selbst, lass die anderen anders sein.

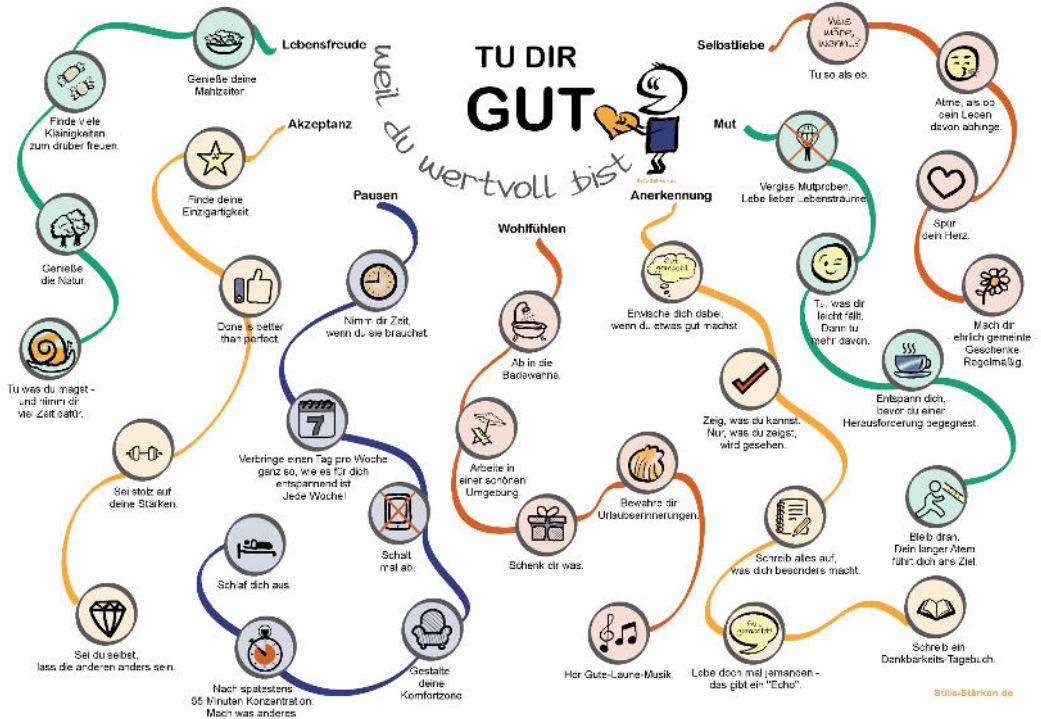
Deine Christine

PS: Maikes **Taschendamen** sind übrigens eine wunderbare Idee, um sich selbst oder einer lieben Freundin ein ganz besonderes Geschenk zu machen. Und im Taschendamen-Blog erzählt jede Woche eine der Damen ihre ganz eigene Geschichte. Taschendamen sind nämlich Taschen mit Persönlichkeit – und mit einer besonderen Mission.

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST



Download

WEIL DU WERTVOLL BIST

Wiebke Fischer

Werde deine BFF

Die Gesundheitsdefinition der WHO (1948):

„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“



Wer gesund leben und sein möchte, muss besonders im Umgang mit sich selbst gut und liebevoll sein. Dabei geht es nicht nur um die Art und Weise wie wir uns trösten und aufbauen, sondern insbesondere um Botschaften, die wir uns tagtäglich in unseren Gedanken mitteilen.

Damit du besser verstehst, dass es ziemlich leicht passieren kann, dass man nicht liebevoll zu sich selbst ist, möchte ich dir eine kleine Anekdote aus meinem Leben erzählen:

Auf dem Weg zum Sport mit meinem Rad bin ich an ei-

WEIL DU WERTVOLL BIST

nem Schaufenster vorbei gefahren und habe mein Spiegelbild kurz betrachtet. Was mir sofort als erstes auffiel: Cellulitis am Oberschenkel. Und mein Gedanke: „Ekelhaft! Wer will denn sowas sehen?“ Diesen Gedanken habe ich dann für ein paar Augenblicke zugelassen. Aber ist das nicht furchtbar? Meine Beine sind schlank und gut trainiert und viel Cellulitis gibt es eigentlich nicht, aber das Einzige was ich zu mir sagen konnte war: “Ekelhaft!“. Das ist keine sehr ermutigende Botschaft für andere Frauen.

Oft neigen wir Frauen dazu übertrieben kritisch mit der eigenen Person zu sein. Nicht selten sind wir zu wildfremden Menschen netter als zu uns selbst. Dieser Tatsache sind für uns leider viel zu oft nicht einmal bewusst.

Wie startest du in deinen Tag und was geht dir als erstes durch den Kopf? Deine Projektbesprechung oder der schwierige Kunde? Die Wäsche in der Ecke, die Flusen unter der Couch, die Vorbereitungen zum Kindergeburtstag deiner Tochter? Was ist das erste was du im Spiegel deines Badezimmer-schranks siehst? Die Falten um deine Augen herum? Die Augenränder? Stellst du dich schon morgens auf deine Waage und prüfst anschließend das Eichsiegel?

Wir Frauen lassen uns nicht selten allzu leicht auf unser Äußeres fixieren. Wirklich positive Veränderungen werden dann oft

WEIL DU WERTVOLL BIST

nicht richtig wahrgenommen, sondern die kleinen Problemzonen genauestens analysiert. Aber, dass du neben deinem Job, Nebenjob, Weiterbildungen, Haushalt, deiner Ehe und deinem Kind auch noch die Zeit finden musst dich um deine Gesundheit zu kümmern, wird von vielen Frauen leider oft vergessen. Hast du dir schon einmal überlegt, wie dein Tag verlaufen würde, wenn du dich nach dem Aufwachen zuerst liebevoll begrüßen und erst dann ein kurzes Nicken in Richtung deiner To-Do-Liste schicken würdest?

Aus alten Verhaltensmustern befreien

Natürlich kannst du dir ab jetzt täglich sagen, dass du besser mit dir umgehen wirst. Aber leider wird das nicht reichen, du brauchst einen Plan. Um sich aus alten Verhaltensmustern befreien zu können bedarf es der Bereitschaft für sein eigenes Tun und Handeln Verantwortung zu übernehmen. Ich möchte dir nachfolgend meine drei Strategien aufzeigen, die mir täglich dabei helfen liebevoller im Umgang mit mir selber zu werden und zu sein:

Werde deine beste Freundin

Analysiere regelmäßig deinen Umgang mit dir selbst. Die meisten Botschaften, die wir uns selbst geben finden häufig ganz unbewusst statt. Deswegen habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, mich mehrmals am Tag zu fragen, was ich gerade

WEIL DU WERTVOLL BIST

über mich denke und welche Botschaften ich mir selber sende.

Steh für dich selbst ein

Freundschaften zu schließen erfordert Zeit und Energie. Wir müssen uns diese Zeit und Energie auch für uns nehmen. Zeit dafür dich selbst besser kennen zu lernen. Was sind deine Stärken? Was macht dich aus? Was bewundern andere an dir? Was brauchst du um glücklich zu sein? Was wünschst du dir wirklich für dein Leben? Was hindert dich daran deine Ziele zu erreichen?

Für sich selbst eintreten bedeutet nichts zu unternehmen oder zu sagen, was gegen die eigenen Werte verstoßen würde, auch wenn du dich dabei unbeliebt machst.

Mache einen festen Termin mit dir am Tag ab (Me time!)

Sei es Sport, ein schönes Buch oder ein Bad am Abend, reservier dir ein bisschen Zeit für dich. Mach dafür einen festen Termin aus und halte diesen Termin auch ein.

Lessons Learned?

Zumindest habe ich aus meinem Schaufenster- Erlebnis mitge-

WEIL DU WERTVOLL BIST

nommen, dass man nicht nur an seinem Äußeren, sondern genauso hart an seinem Inneren arbeiten sollte. Wenn man gut und fair zu sich selber ist, sind es andere auch zu einem selber. Man darf sich von Kleinigkeiten, wie ein paar Dellen im Oberschenkel, nicht verwirren lassen, denn negative Gedanken machen auch krank.

Achso, meine Rettung in dieser Situation kam dann übrigens in der Crossfit-Box in Form eines netten Lächelns einer anderen Frau.

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Gwynnefer Sylvia Kinne

Wohlfühlzeit

“Zu dick”, “zu dünn”, “zu sehr geschminkt und ähnliche Aussagen hört man viel zu oft.

Die heutige Gesellschaft ist eine Leistungsgesellschaft und strebt nach dem perfekten Menschen. Besonders davon “betroffen” sind Frauen. Sollte eine Frau eher kurvig oder lieber schmal sein? Sollte sie sich schminken oder nicht? Solche und ähnliche Fragen stehen oft zur allgemeinen Debatte.

Dabei gehen die Meinungen häufig völlig auseinander. Jeder Mensch hat ja bekanntlich seine ganz eigenen Vorstellungen und das ist auch gut so! Jedoch verspüren viele Frauen das innere Bedürfnis, all diese Ansprüche erfüllen zu müssen. Damit genügt man vielleicht den Wünschen des einen, im gleichen Atemzug aber nicht (mehr) dem Maßstab des anderen. Am Ende ist die Umgebung unzufrieden und man selbst auch.

Dabei ist es viel wichtiger, den eigenen Ansprüchen zu genügen.

Es ist gut und wichtig, zu wissen, wer man sein möchte. Jeder sollte ganz individuell eine “Traumvorstellung” des eigenen Ich’s haben, ganz unabhängig von den Vorstellungen seiner



WEIL DU WERTVOLL BIST

Umgebung. Es ist außerdem wesentlich, dass man sich selbst abends im Spiegel ansehen und sagen kann "Ich bin zufrieden mit mir selbst" oder zumindest "Vielleicht bin ich noch nicht zufrieden mit mir selbst, aber ich arbeite daran."

Um meinen Beitrag kurz zusammenzufassen, gibt es ein sehr passendes Zitat.

"Wenn du versucht, es allen Recht zu machen, hast du mit Sicherheit immer jemanden vergessen: DICH."

Egal, ob Du Dich zu dick oder zu dünn fühlst oder nur bestimmte Teile Deines Körpers ablehnst – diese Übungen tun allen gut, die sich in ihrer Haut nicht zu Hause fühlen. Frage Dich öfters mal: Wie würde es sich anfühlen, wenn ich meinen Körper nicht jeden Tag kritisieren würde? Versuche dabei zu spüren, wie es ist, mit deinem Körper und Deinem Aussehen im Reinen zu sein. Tue einfach so, als ob. Ein tiefer Atemzug zeigt Dir, dass Du angekommen bist.

Schreib Dir mit roten Lippenstift auf Deinen Spiegel:

„Ich bin WUNDERschön!“

Mach Dir das jedes Mal bewusst, wenn Du in den Spiegel schaust!

WEIL DU WERTVOLL BIST

Mach Dich selber glücklich. Lege eine Liste an, in der Du Dir 10 Dinge, die du an dir selbst von ganzem Herzen liebst, aufschreibst. Verordne Dir Deine Liste 3x täglich. Lies sie Dir immer wieder durch und verbinde Dich innerlich mit Deinen zauberschönen Eigenschaften.

Ich freue mich auf Dein Spiegelfoto und/oder Deine 10 liebenswürdigen Eigenschaften.

Von Herz zu Herz

Gwynnefer

HIER GIBT'S MEHR:

 <http://die.kraftvolle-weiblichkeit.de>

WEIL DU WERTVOLL BIST

Dr. Karin Klug

Wohlfühlzeit

In meiner Arbeit gebe ich gerne die Anregung eine „**Wohlfühl-liste**“ zu erstellen, eine ganz persönliche, individuelle... alles, was mir gut tut, Kraft gibt, kleines wie großes soll auf die Liste... und diese darf im Laufe der Zeit schon so auf 80 bis 100 „**Wohlfühlmomente**“ anwachsen – gerne natürlich auch mehr.



Nun habe ich im weltweiten Netz wieder einmal eine Blogparade gefunden: die **Künstlerin Maike Grunwald** hat auf ihrer Homepage taschendamen.de zu einer „Ermutigungs-Blogparade“ rund um den Weltfrauentag im März aufgerufen... dabei sollen wir alle daran erinnert werden, uns immer wieder **unsere eigene** „**Wohlfühlzeit**“ zu gönnen.

Da ich aus meiner Praxis-Erfahrung weiß, dass sich manche Menschen richtig schwer tun damit, herauszufinden, was ihnen gut tun könnte, habe ich vor längerem schon eine „Wohlfühl-liste“ erstellt mit vielen **Ideen und Anregungen**, was beim Wohlfühlen helfen könnte (die Liste basiert zu einem großen Teil auf eigenen Erfahrungen und Vorlieben, ist aber ergänzt um viele andere Möglichkeiten, sich Gutes zu tun)... es ist je-

WEIL DU WERTVOLL BIST

doch wie meist im Leben – was den einen freut, mag der andere so gar nicht... deshalb am besten für sich selbst herausfinden, was einem das liebste ist...

Hier geht's zu den Anregungen:

1. Sport betreiben (alleine, mit Freunden, im Verein)
2. Freunde treffen / besuchen
3. Ein duftendes Schaumbad nehmen
4. Tee Trinken
5. Taiji & QiGong üben
6. Spazierengehen, Wandern
7. Schwimmen
8. Lange Telefonate mit guten FreundInnen
9. Schlafen
10. Meditieren
11. Dösen, Faulenzen, Nichtstun
12. Yoga machen
13. In der Sonne liegen/sitzen, die Wärme genießen
14. Am Meer/See sein, auf's Wasser schauen
15. Einen guten Filme ansehen
16. Einen Stadtbummel machen
17. Mt (Haus)Tieren sein
18. Im Café sitzen (und lesen oder Leute beobachten)
19. Am Bauernmarkt einkaufen gehen
20. Handarbeiten, basteln

WEIL DU WERTVOLL BIST

21. FreundInnen daheim bewirten
22. Lesen
23. Trommeln
24. Sich eine Shiatsubehandlung gönnen
25. In die Sauna/Dampfbad/Whirlpool
26. Tagebuch schreiben
27. Alte Fotos anschauen
28. Musik hören
29. Die Wohnung aufräumen / ausmisten / umräumen
30. Duftlampe, Räucherstäbchen verwenden
31. Etwas Gutes kochen
32. Gut essen
33. Sich von Kopf bis Fuß eincremen
34. Kuschneln & Küssen
35. Musik machen
36. Gartenarbeit, Pflanzen umtopfen, Rasenmähen
37. Zum Gottesdienst gehen
38. Sich in eine Kirche setzen und still werden
39. Tarotkarten legen
40. Tanzen gehen
41. Ein Abend für mich allein
42. Eine Geschichte schreiben
43. Morgengymnastik machen
44. Einmal so richtig früh schlafen gehen
45. Ins Konzert/ Theater/eine Ausstellung gehen
46. Ein Kurztrip ans Meer oder ein Städteflug übers Wochenende

WEIL DU WERTVOLL BIST

47. Zur Massage gehen
48. Ein Fußbad nehmen
49. Einen Spieleabend mit Freunden machen
50. Zum Friseur gehen
51. Radio hören
52. Sachen reparieren
53. Nordic Walking
54. Ein Nickerchen machen
55. Eine Radtour machen
56. Jemanden umarmen
57. Eine Bergwanderung machen
58. Sich sozial engagieren
59. Malen, zeichnen, basteln
60. Eine Wärmeflasche mit ins Bett nehmen
61. Laut singen
62. In der Buchhandlung schmökern
63. Einen Tagesausflug in die Umgebung machen
64. Ein Besuch in der Therme
65. Sich ein ganzes Wochenende freinehmen und Zeit haben
66. Briefe schreiben
67. Etwas Neues ausprobieren
68. Den Keller entrümpeln
69. Zum Flohmarkt gehen
70. Sich ein luxuriöses Parfum gönnen
71. Einen Kuchen backen
72. Barfuß durch eine Wiese laufen

WEIL DU WERTVOLL BIST

73. Kerzen anzünden und still werden, in die Flamme eintauchen, meditieren
 74. Wilde Musik auflegen und abtanzen
 75. Ins Kino gehen, mit einer Riesentüte Popcorn
 76. Einen langen Waldspaziergang machen
 77. Die Nachbarn zusammentrommeln und auf Kaffee und Kuchen einladen
 78. Einen Liebesbrief schreiben
 79. Einen Pyjamatag einlegen (ohne Termine, ohne Verpflichtungen, ohne Hausarbeit)
-

... und so könnte es endlos weitergehen ... einfach ausprobieren, ergänzen und dranbleiben!

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Anika Fischer

Inspirierende und Mut machende Gedanken

Wir haben oft tolle Ideen und Pläne. Geht es an die Umsetzung, verlieren wir schnell den Mut. Ich möchte mit meinen Impulsen Mut machen. Mit jeder mutigen Handlung wirst du wachsen, Freude empfinden und stolz auf dich sein.



Mut ist wie ein Muskel: Training macht ihn kraftvoll und stark.

Vielen Dank, Maike Grunwald für dieses schöne Blogparaden-Thema: Ermutigung für Frauen! Ich merke, dass es mich kraftvoll berührt.

Ermutigung bedeutet für mich,

Frauen zu stärken ihren Weg zu gehen
Vertrauen in sich und das Leben zu entwickeln
sich kraftvoll und gut verbunden mit sich zu fühlen
das Selbstbewusstsein stärken, weil jede Frau mit ihren Wünschen und Bedürfnissen genau Richtig ist wie sie ist.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Hier kommt meine Inspiration zur Er- MUT -igung.

Mut machende und inspirierende Gedanken für Dich

Ermächtigung

Reichtum

Mut

Unaufhaltsam

Tun

Intuition

Genuss

Unverschämt

Natürlichkeit

Gleichmut

Ermächtigung/ EmPOWERment

Du übernimmst Verantwortung für dich. Du dehnt kraftvoll deine Autonomie und Selbstbestimmung in dem Maße aus, wie es für dich möglich ist.

Reichtum

Mach dir täglich deine innere und äußere Fülle bewusst. Sei dankbar dafür und zieh durch die innere Haltung von „Ich habe alles. Es steht mir alles zur Verfügung.“ weitere Fülle in dein Leben.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Mut

Wage etwas. Trau dich. Jede mutige Handlung stärkt dich und schenkt dir eine neue Erfahrung. Was kann im schlimmsten Fall passieren?

Unaufhaltsam

Lass dich auf deinem Weg von niemanden aufhalten. Auch nicht von deinen Ängsten oder Begrenzungen. Geh für dich und für deine Träume. Alles ist möglich.

Tun

Egal wo du stehst oder um was es gerade bei dir geht: Geh Schritt für Schritt. Beim „Gehen“ entdeckst du neue Wege, die du vorher nicht sehen konntest. Es öffnen sich unvorhersehbare Türen. Lass dich vom Wunder des Lebens überraschen.

Intuition

Unsere Intuition wird uns als Eingebung, Ahnung oder (Bauch-)Gefühl aus dem Unterbewussten gezeigt. Mit dem „denken“ lässt sich dies nicht erklären. Wann immer in dir intuitiv etwas auftaucht, bemerke es und lass es weiter in das Bewusstsein aufsteigen. Halte dafür inne.

Genuss

Genieße dein Sein und integriere bewusst genussvolle Zeiten. Täglich.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Wobei entspannst du dich? Was bereitet dir Freude? Ein tolles Essen, ein guter Wein, Sauna oder eine Massage?

Unverschäm

Groß, frech und frei Träumen. Hör auf dich klein zu halten. Egal was andere dazu sagen könnten. Erlaube dir, alles von deinem Leben zu wollen. Alles was dir gut tut und was dich erfüllt und glücklich sein lässt.

Natürlichkeit

Es ist einfach und schwierig zu gleich: Sei ganz du selbst. Einfach, weil wer solltest du sonst sein? Schwierig, weil alle Aspekte auftauchen, die wir (noch) nicht an uns LIEBEN.

Gleichmut

Innere Gelassenheit auch bei äußeren schwierigen Situationen. Eine Haltung zu haben, die alles gute und schlechte gleichermaßen anerkennt und die nicht wertet oder urteilt.

Und nun? Leg los.

Anika

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Karin Franken

Warum Wohlfühl- und Anerkennungsrituale gerade für Singles wichtig sind

...und nicht nur einfach der Entspannung, sondern auch der Selbstfindung dienen.

Warum Entspannungsrituale für mich zum Anker in schwierigen Lebenssituationen wurden



Vor zwei Jahren stand in meinem Leben plötzlich alles auf Neu: Nach 23 Jahren wieder Single, neue Wohnung, Kinder erwachsen und nicht mitgezogen, berufliche Veränderung. Das hat meine bisherige Ordnung und Orientierung ganz schön durcheinander gewirbelt, auch wenn ich wusste, dass ein Neuanfang richtig war. Wohlgeföhlt habe ich mich in dieser Zeit kaum.

Hilfe bei Konfrontation mit den eigenen Wunden

Plötzlich ganz auf mich zurück geworfen, wurde ich wieder mit Prägungen und Überzeugungen in meinem Selbstbild konfrontiert, die ich längst überwunden geglaubt hatte. Im Alltag mit der Familie konnte ich mich ablenken – jetzt war das nicht mehr möglich.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Das eigene Selbstbild „zurechtrücken“

Wenn ich alleine in meine leere Wohnung kam oder wenn niemand Zeit hatte, sich mit mir zu treffen, überkam mich das Gefühl, dass es tatsächlich niemanden gab, dem ich etwas wert war. Dennoch wusste ich ja eigentlich, dass solche Gefühle und Überzeugungen Ursachen haben und nicht weggedrängt werden sollten, da ich mich ja schon lange mit solchen Themen befasst hatte.

Entspannung als „Eigentherapie“

Mir hatte früher schon Meditation und Stille geholfen, um zur Ruhe und zu mir zu finden. Jetzt dauerte es oft ganz schön lange, bis mir das gelang und Abstand von solch unangenehmen Gefühlszuständen zu bekommen. Eine Bekannte empfahl mir, das Meditieren wie eine Eigentherapie zu sehen und ab da war das für mich Bestätigung und Ansporn, auch wirklich regelmäßig mindestens einmal täglich zu meditieren, um mir selber etwas Gutes zu tun. Trotzdem musste ich gerade anfangs so manches Mal meinen „inneren Schweinehund“ überwinden. Da ich aber immer mehr merkte, wie gut mir das tut, ist es zum Ritual vor dem Schlafengehen geworden.

„Anspannung ist, was du denkst, das du sein solltest.
Entspannung ist, was du bist.“

aus China

WEIL DU WERTVOLL BIST

Abstand von der belastenden Situation

In der Stille, wenn ich so ruhig geworden bin, dass ich die unangenehmen Gedanken und Gefühle für den Moment loslassen kann und Abstand dazu bekomme, erhalte ich tieferen Zugang zu mir selbst und deren Ursprüngen. Mit Abstand kann man besser erkennen, was für ein liebenswerter und wertvoller Mensch man tatsächlich hinter dem ist, was man oft glaubt zu sein.

Zwiespalt zwischen Verstand und Gefühl – Verständnis für sich selbst finden

Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, nur weil ich alleine lebe, hat mit frühen Erfahrungen in der Kindheit zu tun, die mich das da wieder glauben ließen. Beinahe jeder trägt so wunde Punkte in sich, die das „innere Kind“ in uns auch als Erwachsener wieder in Situationen spürt, die an frühere Verletzungen erinnern. Vom Verstand ist das meistens kaum nachvollziehbar, was das Verständnis für sich selbst und die eigene „Gefühlsduselei“ nur aus Sicht des Verstandes nicht gerade leichter macht. Diesen inneren Zwiespalt zwischen Verstand und Gefühl strahlt man dann, ob man will oder nicht, auch nach außen aus. Zu verstehen, woher solche Gefühle kommen, erleichtert es hingegen, mit sich selbst ins Reine zu kommen.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Zugang zur Intuition

Aber auch morgens, bevor ich aufstehe, nutze ich gerne die Phase, in der ich noch mehr oder weniger im Halbschlaf bin, um mich zu sammeln und innerlich auszurichten, solange ich noch nicht im „Verstandesmodus“ bin, der mir sagt, was „richtig und falsch“ ist. In dieser Phase erhalte ich meistens einen guten Zugang zur Intuition und die besten Impulse für mich. Das sind Gedanken und Ideen, die ich mir mit dem Verstand meistens nicht hätte ausdenken können. Deshalb liegen auf meinem Nachttisch auch Zettel und Stift, damit ich mir direkt Stichpunkte zu diesen Impulsen aufschreiben kann. Es heißt ja auch, dass die besten Erfindungen im Schlaf entstanden sein sollen... 😊

Gedanken ordnen

Eine andere Art, zwischendurch meine Gedanken zu ordnen und ausgeglichener zu werden, ist das intuitive Schreiben. Dabei schreibe ich einfach auf, was mir ohne Überlegen zu Fragen einfällt, zu denen ich durch Nachdenken und Abwägen keine Antwort finde. Es ist erstaunlich, welche hilfreichen Antworten dabei schon zustande gekommen sind.

Die Zeit, die ich mir selber ernsthaft gönne und die mir den Zugang zu meinem Inneren und dem Verständnis für mich selbst öffnet, macht mich von innen stärker und unabhängiger

WEIL DU WERTVOLL BIST

von der Bestätigung durch andere und hilft mir gleichzeitig, auch das Verständnis für andere zu stärken.

„Ein Schritt zu deinem eigenen Herzen ist ein Schritt zu dem Geliebten.“

Rumi: Das Lied der Liebe

Mut den eigenen Weg zu gehen

Da jeder Mensch einzigartig ist, kann der individuelle Zugang zu Entspannung und Selbstwahrnehmung unterschiedlich sein. Einige weitere Anregungen kannst du hier finden.

Diesen Beitrag schrieb ich auf die schöne Anregung von Maïke Grunwald in ihrer Ermutigungs-Blogparade auf taschendamen.de für Frauen, sich auf die Wichtigkeit ihrer persönlichen „Wohlfühlzeit“ zu besinnen.

Ich bin neugierig: Was tut dir besonders gut? Und was bewirkt es in dir? Ich freue mich, wenn du deine Erfahrungen als Kommentar teilst.

Herzlichst,
Karin

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Petra Prosoparis

Wie du dein Selbstwertgefühl steigerst

Weil Du wertvoll bist, schreibe ich diesen Artikel für Dich.

Du, ja genau Du bist wertvoll!
Woher ich das weiß?

Weil wir alle als wertvolle Wesen voller Liebe auf die Welt kommen.



Ich erinnere mich immer wieder gerne an die ersten Momente nach der Geburt meiner Töchter. Das waren Momente voll von Liebe. Liebe, die in uns war und um uns herum. Mein Mann und ich waren erfüllt von Liebe für diese kleinen unglaublich wertvollen Wesen.

Warum Dein Selbstwertgefühl so wichtig ist

Wertvoll sein und ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl haben gehört für mich zusammen. Wertvoll sein ist der Zustand, in dem ich bin. Ich bin wertvoll. Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl, das ich habe. Ich habe ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl.

Als Mama weiß ich wie wichtig mein Selbstwertgefühl ist. Sowohl für mich, als auch für meine Kinder. Meine Kinder sind inzwischen 3 und 5 Jahre. Also genau in dem Alter, in dem ihr Selbstwertgefühl stark geprägt wird.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Und hier habe ich als Mutter eine große Aufgabe. Natürlich zusammen mit meinem Mann. Es liegt in unserer Verantwortung, ihnen all unsere Liebe zu geben. Ihnen zu zeigen, dass sie willkommen sind und dass sie genügen, genau so wie sie sind.

Als Coach mache immer wieder die Erfahrung, dass das Selbstwertgefühl bei vielen Müttern nicht so stark ausgeprägt ist.

Du kannst als Mutter nur authentisch und überzeugend an Dein Kind weitergeben, was Du selbst bist und lebst. Ich möchte Dich deshalb ermutigen, Dein wertvollstes Ich zu leben. Damit auch Dein Kind sein wertvollstes Ich leben kann.

Als Wegbegleiterin möchte ich Mütter dabei unterstützen, zum selbst-bewussten Gestalter ihres Lebens zu werden.

Es ist mein Herzenswunsch, dass Mütter ihre Schätze, ihre wertvollste Essenz leben. Zu diesem inneren Schatz gehört ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Es ist die Basis für ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben.

Ist die Mama glücklich und erfüllt, dann ist auch das Kind glücklich und erfüllt.

Was genau Selbstwertgefühl ist

Zum Selbstwertgefühl gibt es unterschiedliche Konzepte von Wissenschaftlern und Psychologen.

Einig sind sich die meisten darin, dass das Selbstwertgefühl in der frühen Kindheit (0-6 Jahre) stark geprägt wird. Hierbei spielen die Eltern eine zentrale Rolle.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Menschen mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl, fühlen sich dem Leben und all seinen Herausforderungen gewachsen. Sie vertrauen dabei ihren Fähigkeiten. Sie glauben an das Recht, erfolgreich und glücklich zu sein. Und sie wissen, dass sie es wert sind, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen und ihre Erfolge zu genießen.

Selbstwert und Selbstliebe gehören für mich zusammen. Wenn ich mich selbst liebe, kann ich mich wertschätzen. Mich wert zu schätzen ist ein Ausdruck meiner Selbstliebe. Wenn ich mich selbst liebe, nehme ich mich an so wie ich jetzt bin. Ich lasse auch zu, was ich an mir nicht gut finde.

Das Selbstwertgefühl ist nicht in Stein gemeißelt. Es verändert sich im Lauf des Lebens, je nach inneren und äußeren Erfahrungen. Das bedeute, dass jeder sein Selbstwertgefühl selbst beeinflussen kann.

Jeder erlebt Schwankungen in seinem Selbstwertgefühl, so wie auch unsere Stimmung immer mal wieder schwankt.

Wie Du Dein Selbstwertgefühl steigerst

Ich finde das Konzept „Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ vom Psychologen Nathaniel Branden sehr hilfreich. Es ist abgeleitet aus seinen praktischen Erfahrungen und stellt das abstrakte Selbstwertgefühl auf 6 konkrete Säulen. Verbesserst Du eine Säule, dann verbessert sich auch Dein Selbstwertgefühl.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

Bewusstes Leben

Selbstannahme

Eigenverantwortliches Leben

Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person

Zielgerichtetes Leben

Persönliche Integrität

Mangelndes Bewusstsein, mangelnde Selbstannahme, mangelndes eigenverantwortliches Leben, mangelndes selbstsicheres Behaupten der eigenen Person, mangelndes zielgerichtetes Leben und mangelnde persönliche Integrität führen zu mangelnder Selbstwirksamkeit und Selbstachtung und so zu einem mangelndem Selbstwertgefühl.

Selbstwirksamkeit und Selbstachtung sind für Nathaniel Branden die Essenz des Selbstwertgefühls.

Bin ich selbst-wirksam habe ich Kontrolle über mein Leben. Ich gestalte mein Leben bewusst. Mein Leben wird nicht von anderen gestaltet.

Wenn ich auf mein Selbst achte, nehme ich mich selbst an und bin gut zu mir. Ich habe eine bejahende Haltung zu meinem Recht, zu leben und glücklich zu sein.

Ein Mensch mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl ist unabhängig von der Rückmeldung anderer.

Soviel zur Theorie, jetzt zur Praxis.

Du kannst Dein Selbstwertgefühl steigern, indem Du Dich

WEIL DU WERTVOLL BIST

folgendermaßen verhältst:

bewusst leben

Dich selbst annehmen

eigenverantwortlich leben

Dich selbstsicher behaupten

zielgerichtet leben

integer sein

Wenn Du zum Beispiel bewusst lebst, steigert Du Deine Selbstwirksamkeit und Deine Selbstachtung und damit Dein Selbstwertgefühl. Je größer Dein Selbstwertgefühl, desto bewusster lebst Du auch. Bewusst leben und ein gutes Selbstwertgefühl bedingen sich also gegenseitig.

Je integer Du lebst, desto besser ist Dein Selbstwertgefühl. Und wenn Du ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl hast, dann ist es natürlich für Dich, integer zu leben.

Wenn Du also anfängst so zu handeln, dass Dein Selbstwertgefühl gesteigert wird, dann steigern sich Dein Selbstwertgefühl und Dein Verhalten gegenseitig.

In dem Maße, in dem Du die 6 Säulen in Deinen Alltag integrierst, wird Dein Selbstwertgefühl unterstützt und gestärkt.

In dem Maße, in dem Du auf sie verzichtest, wird Dein Selbstwertgefühl geschwächt.

Falls Du jetzt denkst: „Das mache ich eh schon alles.“

Dann sei stolz auf Dich. Freu Dich über Dein ausgeprägtes Selbstwertgefühl.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Falls Du denkst: „Ein bisschen mehr Selbstwertgefühl ist gut für mich. Das klingt einfach, es in meinen Alltag zu integrieren. Das bekomme ich hin. Ich lebe ab jetzt jeden Tag bewusster, ich nehme mich selbst an, ich lebe eigenverantwortlich und zielgerichtet, ich bin integer und behaupte meine Person selbstsicher vor anderen.“

Wunderbar. Dann lade ich Dich herzlich ein das zu tun. Dein Selbstwertgefühl wird sich automatisch steigern. Feier Deine Erfolge.

Falls Du jetzt denkst: „Ich möchte gerne mein Selbstwertgefühl steigern, aber ich weiß noch nicht genau wie.“

Du bist hier genau richtig. Dann lade ich Dich zu einer wirkungsvollen Übung ein, um Dein Selbstwertgefühl zu verbessern.

Wie ausgeprägt ist Dein Selbstwertgefühl – mache den Selbstwert-Check

Bevor Du mit der Selbstwert-Übung startest, mache den Selbstwert-Check.

Wie ausgeprägt ist Dein Selbstwertgefühl?

Der Check bringt Dir Klarheit, wo Du im Moment stehst.

Zum Abschluss der Übung wiederhole den Check, um zu sehen, wie Du Dich weiter entwickelt hast.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Der Selbstwert-Check

Bitte beantworte jetzt möglichst schnell und spontan folgende Fragen.

1 Wie wertvoll bist Du?

Auf einer Skala von

0 „Ich bin überhaupt nicht wertvoll“ bis

10 „Ich bin absolut wertvoll“.

Bitte schreibe Deinen Wert mit Datum auf.

2 Wie sehr passt Du auf Dich auf?

Auf einer Skala von

0 „Ich passe überhaupt nicht auf mich auf“ bis

10 „Ich passe sehr auf mich auf“

3 Bist Du gut zu Deinem Körper (Ernährung, Entspannung, Sport etc.)?

Auf einer Skala von

0 „Ich bin überhaupt nicht gut zu meinem Körper“ bis

10 „Ich bin extrem gut zu meinem Körper“

4 Befindest Du Dich in einem Umfeld, das Dir gut tut?

Auf einer Skala von

0 „Ich bin in einem Umfeld, das mir nicht gut tut“ bis

10 „Ich bin in einem Umfeld, das mir sehr gut tut“

WEIL DU WERTVOLL BIST

5 Umgibst Du Dich mit Menschen, die Dir positive Energie geben?

Auf einer Skala von

0 „Ich umgebe mich überhaupt nicht mit Menschen, die mir positive Energie geben“ bis

10 „Ich umgebe mich nur mit Menschen, die mir positive Energie geben“

6 Ist Deine Arbeit gut für Dich?

Auf einer Skala von

0 „Meine Arbeit ist überhaupt nicht gut für mich“ bis

10 „Meine Arbeit ist sehr gut für mich“

7 Kennst Du Deine Grenzen und hältst sie ein?

Auf einer Skala von

0 „Ich kenne meine Grenzen überhaupt nicht“ bis

10 „Ich kenne meine Grenzen und halte sie ein“

8 Weißt Du, wann Du Nein sagen solltest und sagst dann Nein?

Auf einer Skala von

0 „Ich weiß nie wann ich Nein sagen sollte“ bis

10 „Ich weiß ganz genau, wann ich Nein sagen sollte“

Wie Du Dein Selbstwertgefühl steigerst – mache die Selbstwert-Übung

Deine Überzeugungen beeinflussen Deine Emotionen und

WEIL DU WERTVOLL BIST

Dein Verhalten. Dein Verhalten wirkt sich wiederum auf die Entwicklung Deines individuellen Selbstwertgefühls aus. Deshalb ist es sinnvoll, dass Deine Einstellungen selbstwertsteigernd sind.

Nathaniel Brandon hat zur Entwicklung selbstwertsteigernder Überzeugungen die Satzanfangsübung entwickelt.

Ich habe diese Selbstwert-Übung für meine Kundinnen angepasst und optimiert. Es ist eine sehr wirkungsvolle Selbstcoaching-Übung. Wenn sie konsequent über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird, stößt sie innere Prozesse an. Sie verwandelt das Bewusstsein und die Einstellungen so, dass das Selbstwertgefühl gesteigert wird.

Du kannst die Satzanfangsübung für alle 6 Säulen des Selbstwertgefühls durchführen. So stärkst Du alle Verhaltensweisen gleichermaßen. Oder Du suchst Dir die Säule aus, von der Du denkst, dass sie jetzt dran ist.

Wie Du eigenverantwortlicher lebst

Ich möchte Dir hier beispielhaft die Selbstwert-Übung für eigenverantwortliches Leben vorstellen.

Du benötigst dafür ein Notizbuch und einen Stift. Außerdem für die nächsten 5 Wochen jeden Tag etwa 10 Minuten Zeit. Und du benötigst eine offene Bereitschaft für diese Selbstwert-Übung.

Mache nach den 5 Wochen nochmal den Selbstwert-Check. Vergleiche den Vorher-Nachher-Selbstwert-Check. Du wirst erkennen, dass Du Deinen Selbstwert deutlich verbessert

WEIL DU WERTVOLL BIST

hast.

Eigenverantwortliches Leben bedeutet, dass Du verantwortlich bist für die Erfüllung Deiner Wünsche und Ziele. Du bist verantwortlich für Deine Entscheidungen, für Dein Handeln und für Dein Verhalten gegenüber Deinem Kind, Mann, Kollegen etc.. Du bist verantwortlich, wie Du Deine Zeit schwerpunktmäßig nutzt, für Dein persönliches Glück und für die Erhöhung Deines Selbstwertgefühls.

Ergänze die Satzanfänge täglich mit 6-10 Endungen. Bitte schreibe diese Endungen handschriftlich auf. Das hat den größten Effekt für Dich.

Wenn ich volle Verantwortung für meine Entscheidungen und meine Handlungen übernehme,

Wenn ich die Verantwortung dafür übernehme, wie ich meine Zeit schwerpunktmäßig nutze,

Wenn ich ab sofort die Verantwortung dafür übernehme, was ich aus meinem Leben mache, ...

Wenn ich selbst die Verantwortung für mein persönliches Glück übernehme,

Wenn niemand kommt um mich zu retten....

Wenn der Sinn meines Lebens nicht nur darin besteht, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, ...

Wenn ich selbst die Verantwortung für meine derzeitigen Lebensumstände übernehme,

Ich habe das Gefühl sehr eigenverantwortlich zu handeln, wenn ich....

WEIL DU WERTVOLL BIST

Wenn ich aufhöre mich selbst zu belügen, dass ich am derzeitigen Zustand nichts ändern kann,

Nach 5 Tagen liest Du Dir Deine Sätze alle nochmal durch und ergänzt folgenden Satz „Wenn irgendetwas von dem, was ich geschrieben habe, wahr ist, wäre es hilfreich wenn.....“

Auch hier findest Du wieder 6-10 Endungen.

Dann fängst Du wieder von vorne an. Du ergänzt wieder 5 Tage lang die Satzanfänge für eigenverantwortliches Leben mit 6-10 Endungen. Nach 5 Tagen liest Du Dir alles nochmal durch und ergänzt den Satz „Wenn irgendetwas von dem, was ich geschrieben habe, wahr ist, wäre es hilfreich wenn ...“

Wiederhole diese Übung insgesamt 6-10-mal und machen anschließend erneut den Selbstwert-Check. Du wirst Dein Selbstwertgefühl deutlich gesteigert haben.

Fazit – Wie Du Dein Selbstwertgefühl steigerst

Weil Du wertvoll bist, habe ich diesen Artikel für Dich geschrieben.

Es ist mein Herzenswunsch, dass Mütter ihre Schätze, ihre wertvollste Essenz leben. Zu diesem inneren Schatz gehört ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Es ist die Basis für ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben.

Menschen mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl, fühlen sich dem Leben und all seinen Herausforderungen gewachsen. Sie wissen, dass sie es wert sind, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen und ihre Erfolge zu genießen.

WEIL DU WERTVOLL BIST

Du kannst Dein Selbstwertgefühl steigern, indem Du Dich folgendermaßen verhältst:

bewusst leben

Dich selbst annehmen

eigenverantwortlich leben

die eigene Person selbstsicher behaupten

zielgerichtet leben

integer sein

Du kannst auch einfach Deine Überzeugungen verändern. Deine Überzeugungen beeinflussen Deine Emotionen und Dein Verhalten. Somit wirken sie sich auf die Entwicklung Deines individuellen Selbstwertgefühls aus. Deshalb ist es sinnvoll, dass Deine Einstellungen selbstwertsteigernd sind.

Mache die Selbstwert-Übung für ein eigenverantwortliches Leben. Sie verwandelt Deine Einstellungen so, dass Du eigenverantwortlicher lebst und Dein Selbstwertgefühl gesteigert wird. Dein Selbstwert-Check vorher und nachher wird es zeigen.

Diesen Artikel habe ich im Rahmen der Blogparade von Herz zu Herz geschrieben. Ich freue mich über die Einladung von Maïke zu diesem wundervollen Thema. Wenn Du Dich noch mehr inspirieren lassen möchtest zu diesem Thema „Weil Du wertvoll bist“, dann lies Dir auch die wertvollen anderen Beiträge der Blogparade durch: <http://taschendamen.de/blogparade/>
Herzliche Grüße, Petra

HIER GIBT'S MEHR:



WEIL DU WERTVOLL BIST

Alle Autorinnen auf einen Blick

| | |
|-------------------------|---|
| Dagmar A. Grahl | http://www.dagmar-grahl.de |
| Cornelia Wried | https://junggenug.wordpress.com |
| Antoinette Hitzinger | http://herzessacheperfd.ch |
| Susanna Belloni | http://kristallreisen.ch |
| Heigo Tüdelkram | https://tuedelkram.ch |
| Nicole Wendland | http://www.nicolewendland.de |
| Doris Lötscher | http://www.dorisloetscher.ch |
| Claudia Berchert-Möckel | http://leben-lieben-lassen.de |
| Sandra M. Johannis | https://morelivingpure.wordpress.com |
| Frau Tia | http://frautia.com |
| Dunja Herrmann | http://www.dunja-herrmann.de |
| Gabriela Leopoldseder | http://www.gabrielessenzen.com |
| Verena Schneiders | http://medienwerk-menden.de |
| Christine Winter | http://stille-staerken.de |
| Wiebke Fischer | http://healthyme.de |
| Gwynnefer Sylvia Kinne | http://die.kraftvolle-weiblichkeit.de |
| Dr. Karin Klug | http://www.klug.or.at |
| Anika Fischer | http://anikafischer.com |
| Karin Franken | http://karinfranken.de |
| Petra Prosoparis | http://www.prosoparis.com |