

KURZRATGEBER

Selbstwert stärken

Unabhängig von Leistung

Ein kleiner Wegweiser für mehr Selbstmitgefühl
und innere Stärke



Du musst nicht
immer funktionieren,
um wertvoll zu sein.

Selbstwert stärken

Unabhängig von Leistung – drei kleine Impulse für einen freundlicheren Umgang mit dir selbst

Dein Wert ist keine Leistung

Selbstwert beschreibt, wie du zu dir selbst stehst. Selbstvertrauen beschreibt dagegen, was du dir zutraust. Beides kann zusammenhängen, ist aber nicht dasselbe. Du darfst Ziele verfolgen und stolz auf Erfolge sein, ohne deinen Wert jeden Tag neu beweisen zu müssen.

1 • Den inneren Kritiker hinterfragen

Achte auf einen selbstabwertenden Gedanken wie „Ich bin nur gut genug, wenn ich alles schaffe“. Frage dich: Ist das eine Tatsache oder eine strenge Bewertung? Was wäre eine ehrlichere, freundlichere Sichtweise?

2 • Eigene Grenzen wahrnehmen

Überlege, wann du zuletzt Ja gesagt hast, obwohl du Ruhe oder Unterstützung gebraucht hättest. Welchen kleinen, respektvollen Satz könntest du beim nächsten Mal sagen? Zum Beispiel: „Heute schaffe ich das nicht.“

3 • Kleine Pausen erlauben

Nimm dir einen kurzen Moment ohne Leistungsziel: einen Spaziergang, eine Tasse Tee oder fünf Minuten Ruhe. Du musst die Pause nicht erst verdienen.

Zum Mitnehmen

Welche Eigenschaft schätzt du an dir – ganz unabhängig von deiner Leistung? Welchen Anspruch möchtest du diese Woche ein wenig lockern?

Ich bin mehr als das, was ich leiste.

Gut zu wissen

Dieser Kurzratgeber ist ein Impuls zur Selbstreflexion – keine Anleitung, die du perfekt umsetzen musst.

Wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll ist

Wenn dich starke Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit, Ängste, Erschöpfung, Schlaf- oder Essprobleme oder andere körperliche oder psychische Beschwerden belasten, kann eine zeitnahe ärztliche beziehungsweise psychotherapeutische Abklärung wichtig sein. Das gilt insbesondere, wenn Beschwerden zunehmen oder dein Alltag deutlich beeinträchtigt ist. Auch körperliche Ursachen sollten berücksichtigt werden.

Wichtige fachliche Abgrenzung

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und Selbstreflexion im Rahmen von Coaching. Er ist keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung und ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Untersuchung, Beratung oder Therapie. Die Übungen erlauben keine Aussage darüber, ob eine psychische Erkrankung vorliegt oder ausgeschlossen werden kann.

Die Übungen sind freiwillig

Du kannst eine Übung jederzeit unterbrechen oder auslassen, wenn sie dich überfordert oder belastende Erinnerungen auslöst. Bei anhaltenden Beschwerden wende dich an qualifizierte Fachpersonen.

Hilfe in einer akuten Krise

Bei akuter Selbstgefährdung oder unmittelbarer Gefahr: 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst bei dringenden, nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten: 116 117. TelefonSeelsorge (kostenfrei, rund um die Uhr): 116 123, 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Coaching for Life

Jens de Jonge · Büchestraße 2 · 64372 Ober-Ramstadt
Tel. 06154 / 8018023 · info@dejonge-lifecoach.de
dejonge-lifecoach.de

Du möchtest das Thema vertiefen? Im persönlichen Coaching können wir deine eigenen Denk- und Verhaltensmuster gemeinsam reflektieren.