

*Minikurs*  
**HOW TO START  
SELBSTWERT**

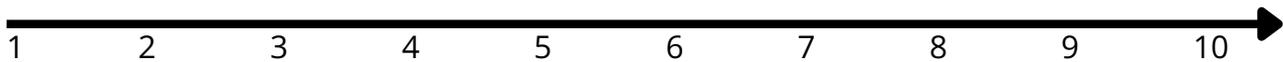


von Sabrina Wapsas

Trage hier auf dieser Skala von 1 bis 10 dein aktuelles Selbstwertgefühl ein, wobei 1 ein niedriges Selbstwertgefühl darstellt und 10 ein hohes.



Im nächsten Schritt überlegst du dir, auf welche Stufe du gerne kommen möchtest. Wo soll dein Selbstwertgefühl am Ende stehen?



Notiere dir hier, wieviele Schritte es von deinem Ausgangswert bis zu deinem Wunschwert sind:



Wie möchtest du sein, wenn du ein hohes Selbstwertgefühl hast? Trage hier Wörter ein, die dich ausmachen, wenn du ein hohes Selbstwertgefühl hast.

A collection of ten pink rounded rectangular boxes arranged in a grid-like pattern, intended for writing words that describe a high self-esteem state.

# Die 3 Bereiche, aus denen du deinen Selbstwert speist



Ich werde dir hier die einzelnen Bereiche noch etwas genauer erläutern, damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie die Begriffe inhaltlich gefüllt sind.

## Selbstbestimmung

Hier geht es darum, wie selbstbestimmt du dein Leben gestalten kannst. Wenn du Kinder hast, dann hast du automatisch einen Anteil an fremdbestimmter Zeit. Es geht darum, wie du die übrige Zeit (hast du welche?) gestaltest. Kannst du sie nach deinen Vorstellungen füllen? Kannst du deinen Hobbies nachgehen? Kannst du dich mit Freund\*innen verabreden? Nimmst du dir Zeit für Sport und Bewegung? Bestimmst du das selbst oder sind deine Aktivitäten abhängig davon, ob alles im Haushalt erledigt ist, du erst noch warten musst, bis dein\*e Partner\*in von der Arbeit zurück ist? Denkst du, du musst erst alles erledigen, bevor du dir Freizeit nehmen kannst?

Wie sieht es mit der Arbeit aus? Bist du frei, indem, was du machst? Oder ist es abhängig von deinem Partner\*in, wieviel du arbeiten kannst. Kannst du nicht mehr arbeiten, weil die Kita-Öffnungszeiten so schlecht sind?

## Beziehung

Wie fühlst du dich in deiner Partnerschaft? Fühlst du dich gewertschätzt? Begegnet ihr euch auf Augenhöhe? Was fehlt dir? Werden deine Bedürfnisse erfüllt: seelische und körperliche? Fühlst du dich sicher? Wie sieht es mit Geborgenheit aus? Wie soll eine Beziehung für dich sein und haben dein\*e Partner\*in und du die gleichen Wertvorstellungen? Geht ihr noch in die gleiche Richtung?

Wenn finanzielle Abhängigkeiten bestehen, dann kann auch eine emotionale Abhängigkeit entstehen! Wenn du dich in deiner Beziehung nicht gleichwertig fühlst, dann entsteht immer ein Ungleichgewicht zu deinen Lasten.

## Kompetenz

Hier geht es hauptsächlich um berufliche Kompetenz. Wirst du den fachlichen Anforderungen gerecht? Wirst du wertgeschätzt? Fühlst du dich ausgenutzt? Übernimmst du Aufgaben von Kollegen, ohne dass du dafür einen Ausgleich bekommst? Machst du anunagemessen viele Überstunden? Wirst du gehört? Oder überhört? Werden deine Grenzen gewahrt? Kannst du frei komminizieren? Wird von dir Unmögliches verlangt? Springst du immer ein, wenn Not am Mann ist. Kannst du Nein sagen? Ist dein Verdienst deiner Leistung entsprechend?

Das sind einige Fragen, an denen du dich orientieren kannst, um deiner Unzufriedenheit besser auf die Spur zu kommen. Es ist recht gewöhnlich, wenn du in zwei oder drei Bereichen unzufrieden bist. Auf der nächsten Seite legst du deinen Bereich fest, an dem du arbeiten möchtest. Konzentriere dich auf einen, denn es entsteht eine Sog-Wirkung: Änderst du dein Verhalten in einem Bereich, so wird sich das auch auf die anderen Bereiche auswirken.

# Welcher Bereich ist der richtige?



Jetzt hast du deinen Ist-Zustand festgelegt, jetzt gilt es, deinen Bereich festzulegen, in dem du arbeiten möchtest. Es gibt die Bereiche Beziehung, Selbstbestimmung und Kompetenz. Mache dir auf der nächsten Seite eine Liste mit allen Dingen, mit denen du unzufrieden bist, sei schonungslos ehrlich. Ein "ach, so schlimm ist es doch gar nicht" wäre hier fehl am Platz.

Gut, hast du die Liste gemacht?

Dann geht es jetzt ans Priorisieren: Was nervt dich am meisten? Nummeriere deine Aussagen durch und sei auch hier so ehrlich wie möglich! Wenn Gedanken kommen wie "ich darf darüber eigentlich gar nicht unzufrieden sein", dann springe zurück und notiere dir das bei bei deinem Soll-ich!

Notiere hier deine Aussage mit welcher Sache du am meisten unzufrieden bist!

---

---

## In welchen Bereich fällt sie?

Kreuze an:



Selbstbestimmung



Beziehung



Kompetenz





# Persönlicher Tagesplan

DATUM: \_\_\_\_\_

M D M D F S S

## PRIORITÄT DES TAGES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

WIE WEIT BIN ICH MEINEM  
ZIEL NÄHER GEKOMMEN?



Kleine Zeichen der  
*Veränderung*

## MEIN TAGESABLAUF

06 \_\_\_\_\_

07 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

09 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

Wenn du deinen Selbstwert erhöhen möchtest und dabei Begleitung möchtest, dann stehe ich dir mit meiner Beratung gerne zur Seite.



Wir beginnen mit einem ersten Kennenlernen, danach erfolgt ein Anamnesegespräch mit Problemvisualisierung (Clearing) und Zielsetzung.

Auf meiner Homepage bekommst du alle weiteren Informationen, inklusive Preisen.

Wenn du Fragen dazu hast, dann melde dich gerne über das Kontaktformular oder WhatsApp.

Meine Kontaktdaten:

**[www.sabrinawapsas.de](http://www.sabrinawapsas.de)**  
**[hallo@sabrinawapsas.de](mailto:hallo@sabrinawapsas.de)**  
**01590-6834141**

Ich freue mich auf dich!