

Wert: Selbst-Achtung! Geht das nur mir so?

Erfolg, Zielerreichung, Umsetzung, Ergebnisse, Ernte, Fülle.

Ich „kämpfte“ einen Großteil meines Lebens *scheinbar* darum, dass die Anderen z.B. Eltern, Mann, Freundin, Vorgesetzte - die Aufzählung könnte ich endlos fortsetzen - mir gegenüber Liebe und Anerkennung zeigen.

In Wirklichkeit *kämpfte* ich darum, den eigenen Schmerz nicht fühlen und durchleben zu müssen. Ich wünschte, dass sich mein - inzwischen unbewusster- Schmerz verändert. Ich wollte/konnte nicht anders. Ich wünsche - ja ich gestehe, fallweise auch heute noch - eine Veränderung im Außen. Die Anderen sollen, nein - müssen sich ändern, damit es mir gut gehen kann.

Dr. Joe Rubino: „Schon in früher Kindheit stellen wir alle fest, dass wir eigentlich nicht liebenswert und nicht gut genug sind und es nicht verdienen, das Beste vom Leben zu bekommen. Wenn wir den **Ursprung unseres Mangels an Selbstachtung aufdecken**, können wir unsere Vergangenheit neu interpretieren, uns unsere **Selbstachtung wiederholen und unsere Zukunft kraftvoll und nach unseren Wünschen gestalten.**“

Der Psychologe Nathaniel Branden, Ph.D., definiert Selbstachtung als "die Disposition, sich den Anforderungen des Lebens gewachsen und des Glücklich Seins würdig zu sehen".

Um ein Leben zu führen, das von Kompetenz, Erfüllung, Zufriedenheit und Erfolg geprägt ist, brauchen wir eine hohe **Selbstachtung**.

Gesunde **Selbstachtung** ist auch das Fundament für die **Entwicklung von Respekt und Mitgefühl** anderen gegenüber. Sie bildet die Grundlage dafür, dass wir Verantwortung für unsere Taten übernehmen und unsere Leistungen als befriedigend empfinden können. Wenn ich mich selbst achte und meine Fähigkeiten und Zielstrebigkeit erkenne, kann ich mich selbst motivieren - meine Ideen zu verwirklichen. Natürlich hole ich mir Unterstützung, wenn ich es als notwendig erachte. Ich stelle mich neuen Herausforderungen und nehme Risiken auf mich, dadurch wachse ich und genieße die Fülle des Lebens intensiv. **Ich erlaube der unentrinnbaren Kritik anderer nicht, mich davon abzuhalten, meine Ziele zu verfolgen und Freude zu erleben.**

Wie auch immer wir es betrachten:

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist eine Notwendigkeit, wenn wir das Schicksal selbst in die Hand nehmen und ein Leben führen wollen, das von positiver Selbstbestimmung, Vertrauen, Eigenverantwortlichkeit und Erfüllung charakterisiert ist.

DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN



Kontakt:

MONIKA MAYER

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz

Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner®

e-mail: monika-mayer@chello.at