

# WORKBOOK

WEIL ICH ES MIR WERT BIN

- WIE ICH MEINEN SELBSTWERT STÄRKEN KANN



# INHALTSVERZEICHNIS

**01** CHECK-IN

S.4

**02** GOOD-TO-KNOW

S.6

**03** SELBSTREFLEXIONSÜBUNGEN

S.12

ÜBERLASSE DIE ENTSCHEIDUNG, OB DU  
WERTVOLL BIST, NUR EINEM MENSCHEN: *Dir.*

# HERZLICH WILLKOMMEN



## HERZLICH WILLKOMMEN ZUM VHS KURS: **WEIL ICH ES MIR WERT BIN**

### FACTS ABOUT ME:

✦ Ich bin Tatjana und ich stehe für Selbstliebe, Achtsamkeit, Glück, Wohlbefinden und persönliche Weiterentwicklung. Genau diese Themen begleiten mich in meinem Alltag und in meinen täglichen Routinen.

☕ Ich bin absolute Coffee- und Food-Loverin

♎ Vom Sternzeichen bin ich Waage

✦ Ich bilde mich stets weiter, da ich der festen Überzeugung bin, dass wir nie auslernen und Bildung ein unglaublicher Mehrwert darstellt

✦ Mein Herz schlägt fürs Reisen

✦ Ich lese unheimlich gerne kitschige Romane

✦ Meine Herzensberufung ist es Menschen auf ihrem Weg in ihre volle Power und auf ihrer Reise zu sich selbst zu unterstützen -das samt Herz, Seele, Freude, Leidenschaft sowie purer & leuchtender Liebe

**Ich bin der festen Überzeugung, dass alles mit und in uns selbst beginnt. Mein großes Ziel ist es, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu bieten mehr über sich selbst zu erfahren, ihr persönliches Glück zu entdecken und ihr authentisches Ich zu leben.**

Ich wünsche dir für den Glücksworkshop ganz viel Ehrlichkeit, Offenheit und Selbsterkenntnis.

Ps. Es ist so schön, dass es dich gibt!

*Deine Tatjana*

# KAPITEL 1

CHECK-IN

Bevor es richtig losgeht, ist es wichtig, herauszufinden an welchem Punkt du momentan stehst. Zunächst bitte ich dich die nachstehenden Aussagen durchzulesen und einzutragen wo du dich in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10 befindest.

1 = trifft überhaupt nicht zu      10 = trifft eindeutig zu

**Von Herz zu Herz:** Ich lege dir nahe deine Antworten nicht zu bewerten. Der Check-In zeigt dir lediglich auf, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst, wenn du das möchtest.

**Nehme dir ausreichend Zeit und kreuze deine derzeitige Einschätzung an:**

Ich bin zufrieden mit mir selbst.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne mich in und auswendig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne meine persönlichen Werte und lebe nach ihnen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne meine Bedürfnisse und achte sie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kenne meine Ziele und verfolge sie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme mich mit all meinen Anteilen an.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich weiß, dass ich wertvoll bin.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hier gehts zum  
vollständigen  
Workbook 📖



# KAPITEL 2

GOOD-TO-KNOW

## DEFINITION SELBSTWERT

---

Selbstwert stellt eine Bewertung des Selbstbild und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person dar.

Somit wirkt sich alles was du über dich denkst, wie du mit dir sprichst und wie du mit dir umgehst auf deinen Selbstwert aus.

### **Typische Einflussfaktoren, die das Selbstwertgefühl schwächen können, sind:**

- Limitierende Glaubenssätze
- Fokus auf eigene Fehler und Schwächen
- Negativer innerer Dialog
- Negative innere Haltung
- Negatives Selbstbild
- Selbstzweifel
- Angst vor Zurückweisung
- Lästern oder Mobbing
- Schuldgefühle/ schlechtes Gewissen
- Leistungsdruck
- Niederlagen

Viele Menschen denken, dass ihr Selbstwert vom Außen, also von anderen Leuten, bestimmt wird. Das ist jedoch nicht korrekt.

*Herzengstutz:*

### **Du selbst hast es in der Hand:**

- wie du über dich denkst
- wie du mit dir selbst sprichst
- wie du dich selbst siehst
- und wie du auf Dinge reagierst, die in deinem Leben geschehen.

## WARUM MAN SEIN SELBSTWERT STÄRKEN SOLLTE:

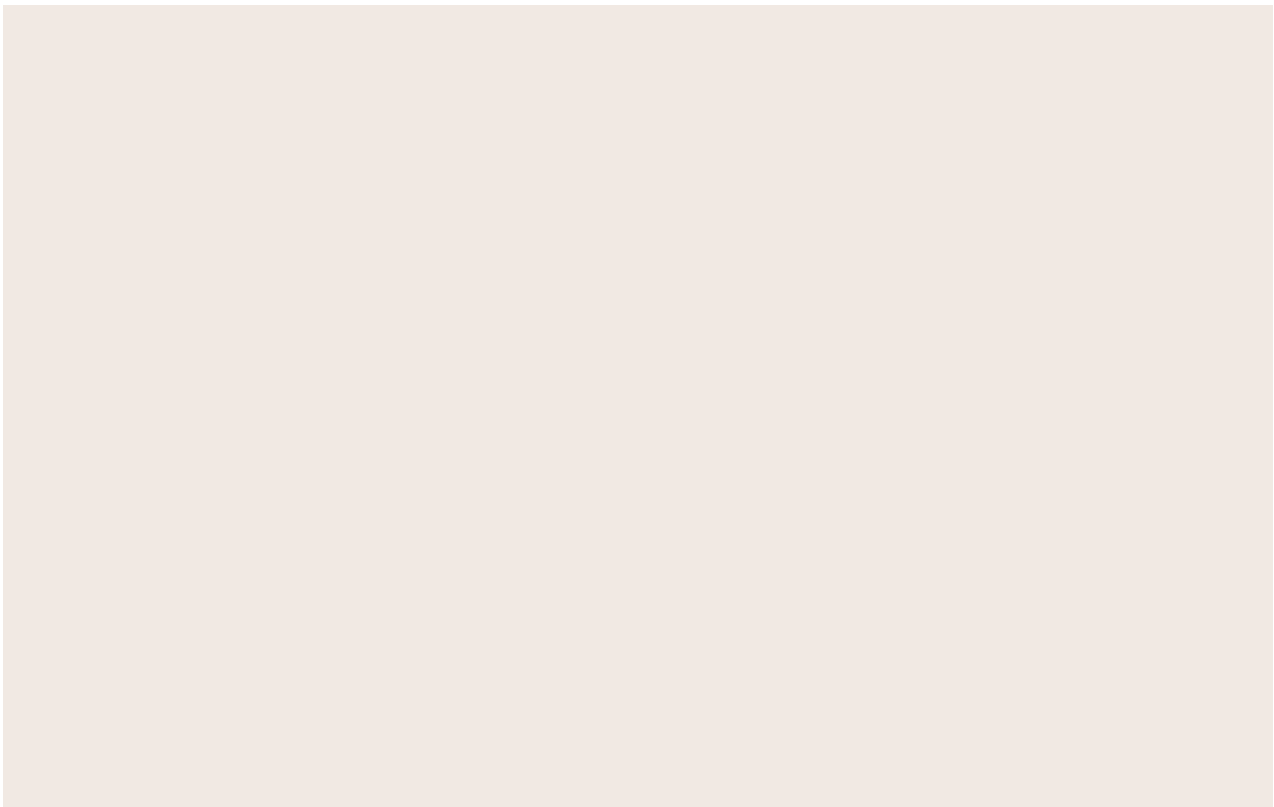
---

Es gibt viele Gründe, warum es sich lohnt sein Selbstwert zu stärken. Nachstehend kannst du ein paar wenige Gründe entnehmen.

### **Wer sich selbst mehr wertschätzt ..**

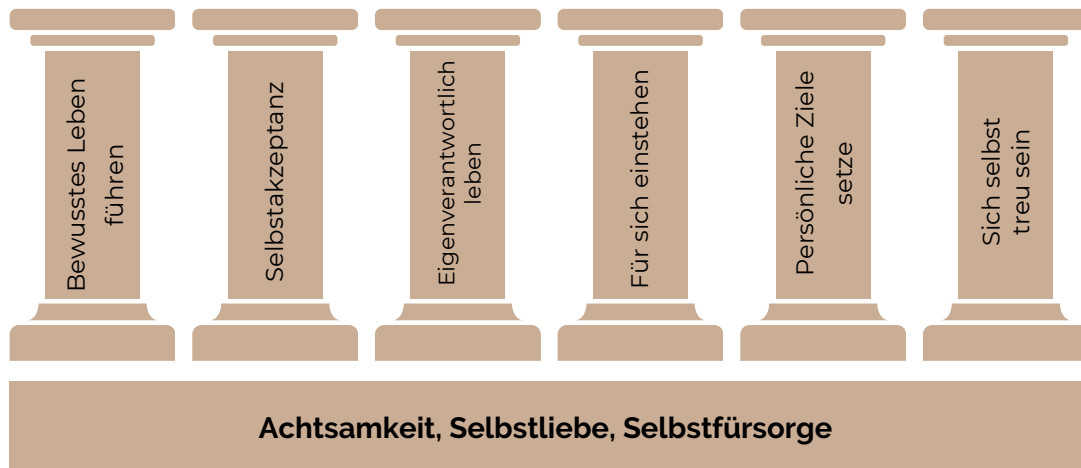
- ... kann seine eigenen Bedürfnisse und seine Meinung klarer ausdrücken und durchsetzen.
- ... kann leichter Entscheidungen treffen.
- ... führt Beziehungen auf Augenhöhe.
- ... gerät weniger in Abhängigkeit
- ... hört auf sich zu vergleichen.
- ... ist widerstandsfähiger gegen Stress.
- ... denkt lösungsorientierter.
- ... weiß, was er kann.
- ... kennt seine Grenzen.
- ... nimmt sich mit all seinen Anteilen an.

PLATZ FÜR MEINE GEDANKEN:





## 6 SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS\*



### **Bewusstes Leben führen:**

Dazu gehört sein Verhalten zu beobachten und sich selbst zu hinterfragen, ob man etwas in seinem Leben verändern möchte. Zum bewussten Leben gehört bspw. auch die Integration von Achtsamkeit.

### **Sich selbst akzeptieren:**

Diese Säule bedeutet, sich mit all seinen Anteilen zu akzeptieren, sich selbst am aller besten zu kennen und sich nicht ständig mit seinem Außen zu vergleichen.

### **Eigenverantwortlich leben:**

Dies bedeutet, die volle Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und nicht sein Außen für das eigene Leben verantwortlich zu machen.

### **Für sich einstehen:**

Diese Säule umfasst beispielsweise, seine Grenzen zu kennen und diese liebevoll zu kommunizieren. Sie bedeutet seine Meinung kundzutun und nein sagen zu können.

### **Persönliche Ziele setzen:**

Diese Säule bedeutet, sich selbst persönliche Ziele zu setzen und zu versuchen, die eigenen Ziele in die Tat umzusetzen.

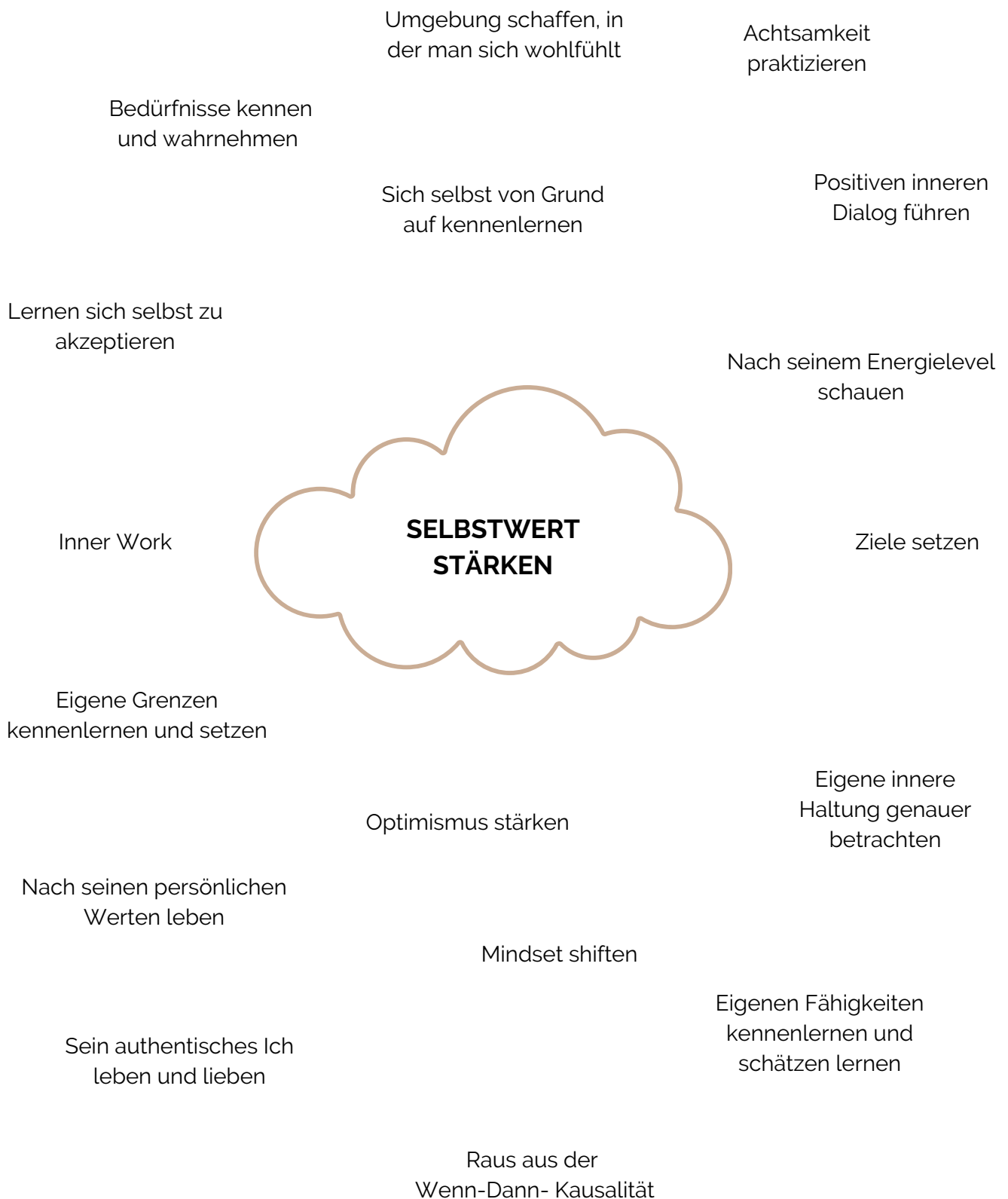
### **Sich selbst treu sein:**

Diese Säule bedeutet, dass man seine eigenen Werte und Bedürfnisse kennt und nach diesen lebt.

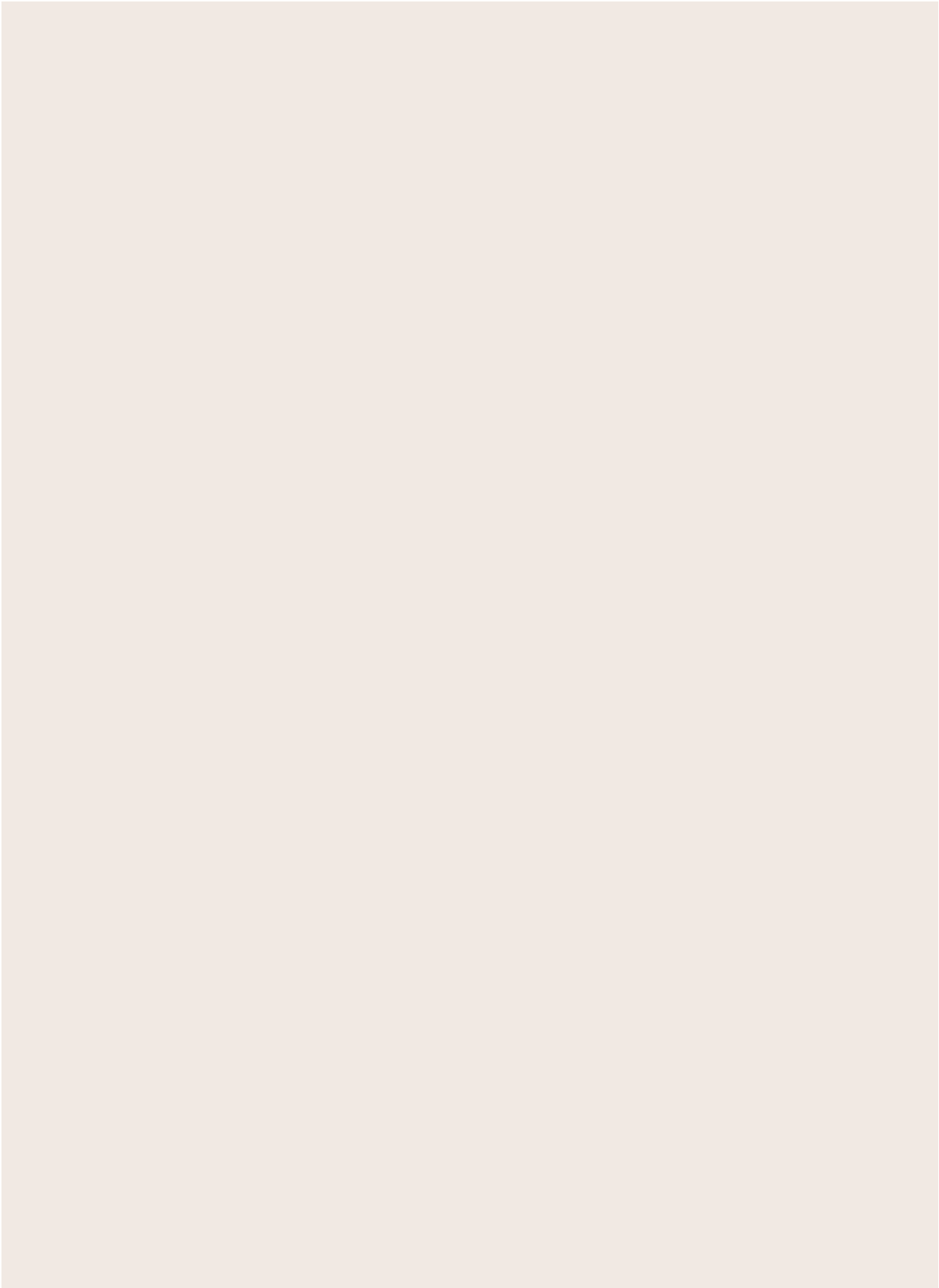
\*in Anlehnung an den Psychologen Nathaniel Branden

## WIE MAN SEIN SELBSTWERT STÄRKEN KANN

---



# DEINE ERKENNTNISSE



# KAPITEL 3

SELBSTREFLEXIONSÜBUNGEN



## ÜBUNG 1: WO STEHE ICH?

---

Um deinen Selbstwert zu stärken, bedarf es vorab eine ehrliche Bestandsaufnahme. Daher bitte ich dich zunächst einzutragen wo du dich in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10 befindest.

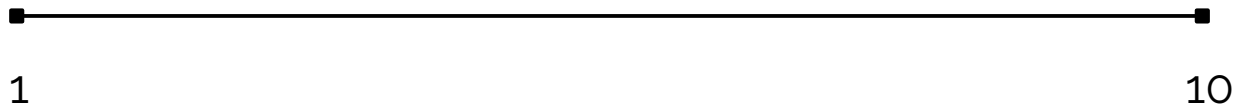
1 = trifft überhaupt nicht zu    10 = trifft eindeutig zu

Halte einen Moment inne und höre in dich hinein. Wo befindest du dich derzeit? Zeichne deinen aktuellen Selbstwert in der Skala mit einer Zahl ein.

**Von Herz zu Herz:** Bewerte deine Einschätzung nicht. Es ist eine Momentaufnahme und zeigt dir lediglich auf, wo du momentan stehst und wo du auf wunderbare Weise etwas verändern kannst, wenn du das möchtest.

PS. Wo auch immer du dich momentan befindest:  
Es ist vollkommen OKAY!

Ich schätze mich selbst wert.



Halte im nächsten Schritt einen Moment inne und blicke auf deine derzeitige Skala. Notiere dir nachstehend was genau dich darin blockiert, dich selbst vollkommen wertzuschätzen:



## ÜBUNG 1: WO STEHE ICH?

---

Richte nun deinen Blick genauer auf deine Blockaden, ohne Bewertung und/oder Kritik. Tauche mit den folgenden liebevollen Impulsfragen noch tiefer ein.

Wie stark beeinflussen mich die Blockaden?

---

---

---

---

Wie fühle ich mich, wenn ich über die Blockaden nachdenke?

---

---

---

---

Was kann ich zukünftig tun, um die Blockaden für mich aufzulösen?

---

---

---

---

Warum möchte ich die Blockade(n) auflösen?

---

---

---

---



## ÜBUNG 2: INNERER DIALOG

---

Lasse deine Woche Revue passieren und erinnere dich an deinen inneren Dialog. Wie hast du diese Woche mit dir gesprochen? Schreibe all deine Gedanken, in jeder Situation, über dich selbst auf.

**Nutze gerne die nachstehenden Impulsfragen, um deinen inneren Dialog zu reflektieren:**

- Wie spreche ich generell mit mir und über mich selbst?
- Wie gehe ich mit mir selbst im Alltag um?
- Was glaube ich über mich?
- Wie spreche ich mit meinen Herzensmenschen? Spreche ich auch so mit mir?

**Good-to-know:** Deine Gedanken formen deine persönliche Realität. Wenn du "böse/gemein" mit dir sprichst, wirkt sich dein innerer Dialog auf deine Wahrheit über dich selbst, deinen Selbstwert und dein Wohlbefinden aus.

### ÜBUNG 3: WIE SEHE ICH MICH WIRKLICH?

---

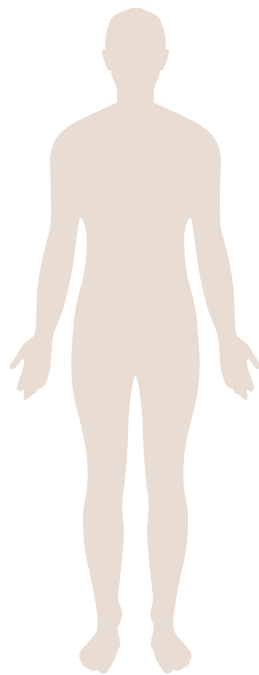
Richte mit dieser Übung deinen Blick ganzheitlich auf dich. Nimm dich einmal im Ganzen wahr. **Wie siehst du dich wirklich?**

**Nutze hierfür gerne nachstehende Impulsfragen:**

- Was magst du besonders an dir?
- Was magst du nicht an dir?
- Willst du diese Person sein, die du heute bist?
- Welche (Charakter)Eigenschaften magst du an dir (nicht)?
- Wie fühlst du dich in deiner Haut?
- Was ist besonders liebenswert an dir?

*Schritt 1: Notiere dir deine Gedanken um die Grafik herum.*

*Schritt 2: Welche Erkenntnisse kannst du aus der Übung ziehen?*



*Herzensreminder:*

*Schreibe all deine Gedanken ohne jegliche Bewertung und Kritik auf. Die Übung stellt eine Momentaufnahme dar. So wie du dich derzeit wahrnimmst. Jeder Gedanke und jede Empfindung ist vollkommen okay.*



### ÜBUNG 4: SELBSTWERTTAGEBUCH

Ereignis:	Eigenschaft/Stärke:
Worauf bin ich heute besonders stolz? Was war heute besonders schön? Was ist mir besonders gut gelungen? Wer war heute nett zu mir?	Welche meiner Eigenschaft/Stärke hat dazu beigetragen, dass dieses Ereignis eingetreten ist?
<i>Bsp.: Ich hatte heute ein wunderschönes Gespräch mit meinem Herzensmenschen</i>	<i>-&gt; Ich bin empathisch und kann gut zuhören</i>

## ÜBUNG 5: DIE WUNDERFRAGE

---

Wie würde sich dein Leben anfühlen, wenn dein Selbstwert bei 10 (richtig gut und stabil) wäre?

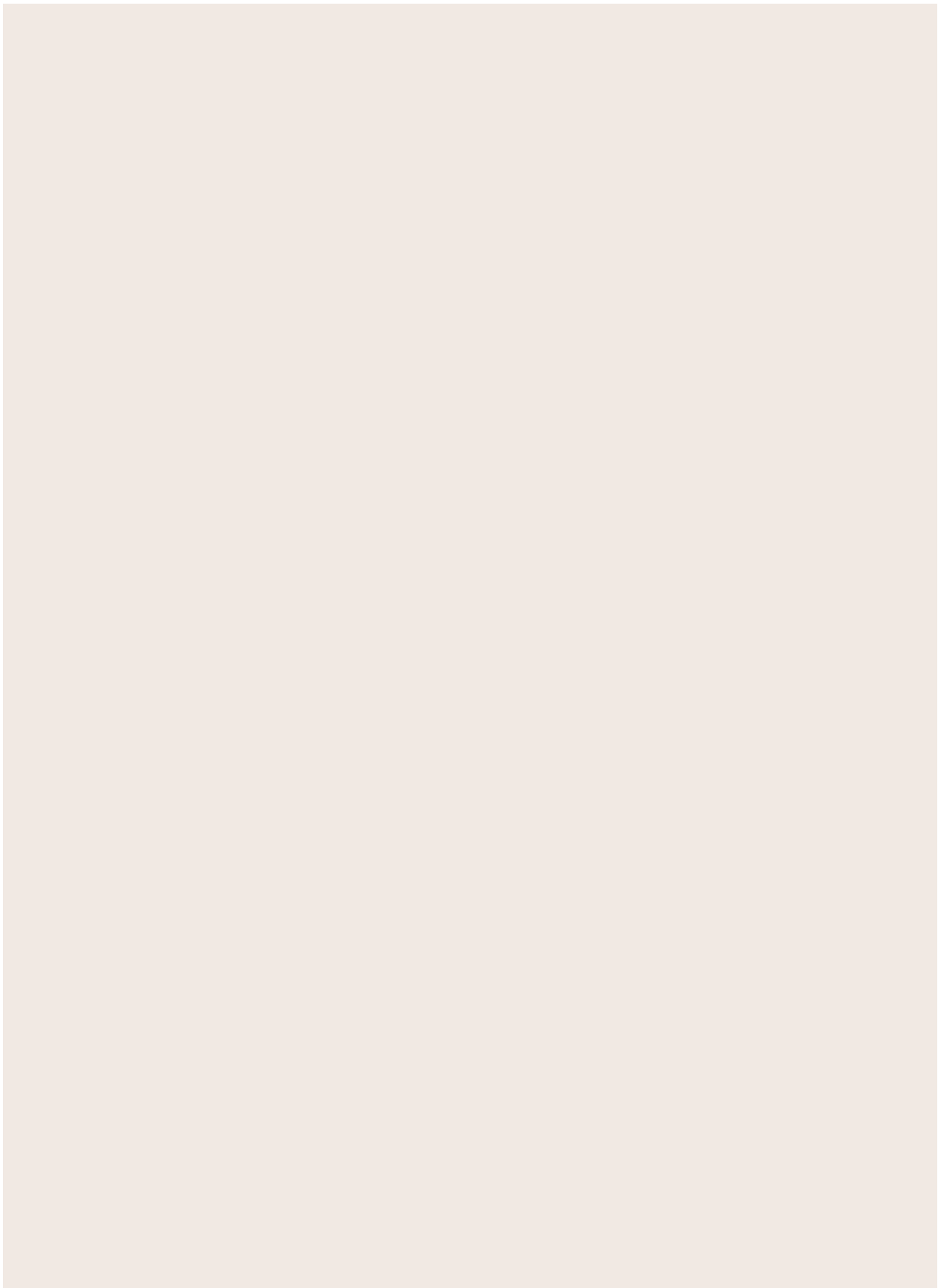
Stelle dir vor, du wachst eines Morgens auf und dein Selbstwert ist absolut perfekt. Du hast keine Angst mehr davor, was andere über dich denken könnten und dir ist bewusst, dass es dein Leben ist und du selbst der wichtigste Mensch darin bist.

### ***Was würde sich mit dieser inneren Einstellung ändern?***

Wie würde sich dein Leben anfühlen, wenn du jede Menge Selbstwert hättest? Nutze hierfür gerne nachstehende Impulsfragen:

- Wie würdest du leben?
- Wie würdest du dich selbst sehen?
- Woran würdest du merken, dass dein Selbstwert bei 10 ist?
- Was würdest du loslassen? (Menschen, Situationen, Materielles)
- Was würdest du anders machen?
- Was hätte sich verändert?
- Welche Träume würdest du dir erfüllen?
- Welchen Tätigkeiten/Hobbys würdest du nachgehen?

Nutze nun die Power des Aufschreibens, ohne dir den Kopf über die Fragen zu zerbrechen. Schreibe einfach drauf los und lass es fließen.

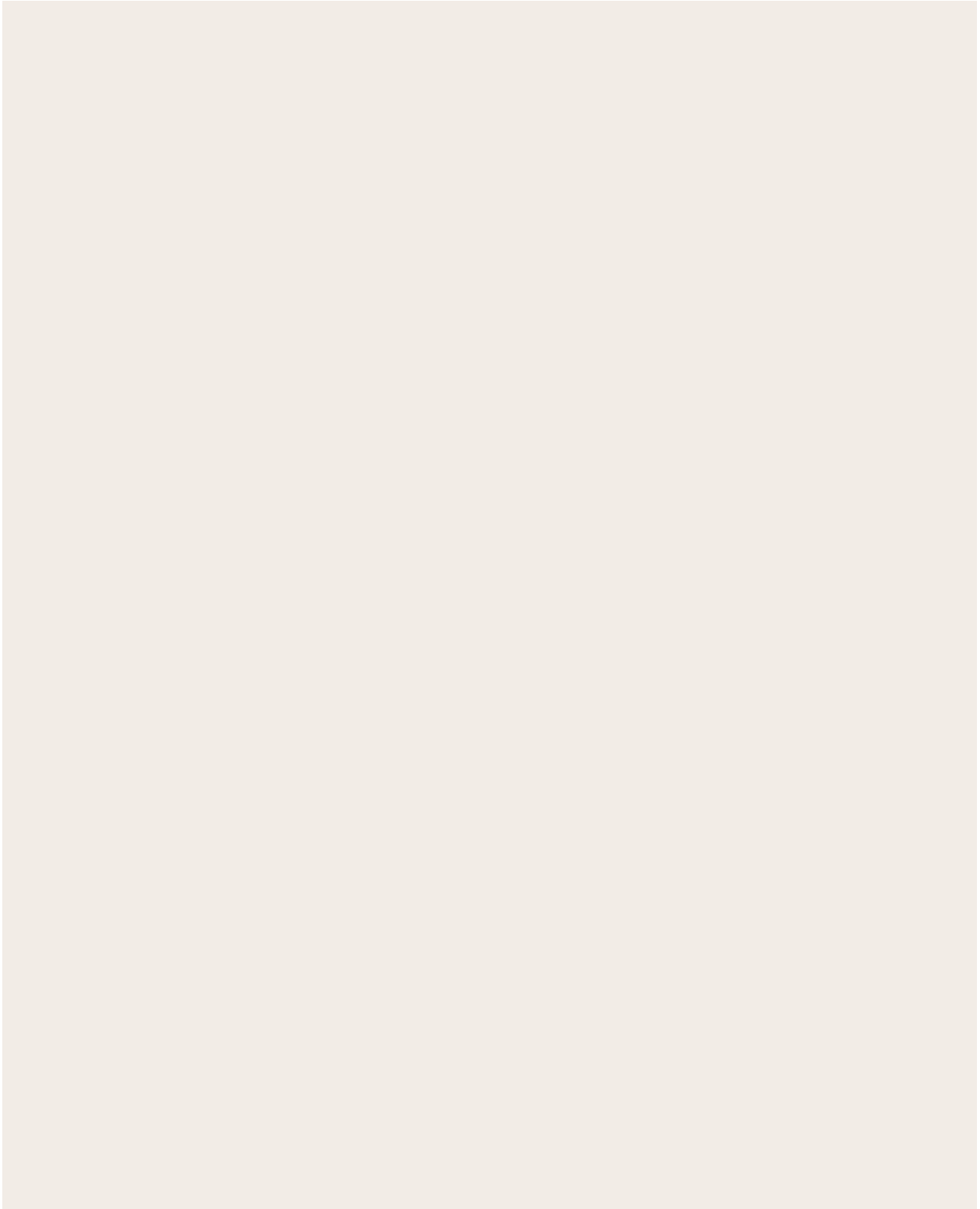


# 03 SELBSTREFLEXIONSÜBUNGEN

## ÜBUNG 6: VERFASSE DEINEN ACTIONPLAN

---

Was kannst du ab heute tun, um deinen Selbstwert weiterhin zu stärken? Schreibe deinen ganz persönlichen Actionplan:



# MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

*Lets stay connected!*

Du möchtest mehr samtige Impulse zum Thema Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück erhalten?

Dann folge mir unbedingt auf Social Media!

**Du findest mich hier:**

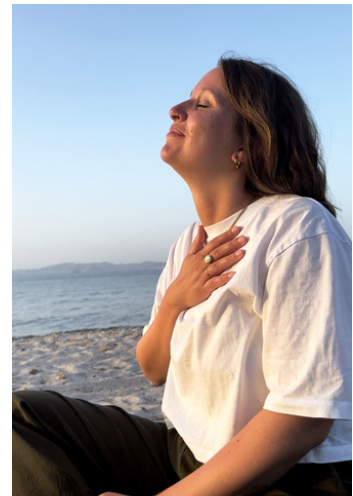
**Instagram und Facebook:** @coachingsamtherz

**Webseite:** coachingsamtherz.de

**E-Mail:** info@coachingsamtherz.de

**Hier gehts zu meiner 0€ Telegram Gruppe:**

In der Broadcastgruppe teile mit dir regelmäßig samtige Impulse zu den Themen Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück. Außerdem erhältst du in regelmäßigen Abständen News zu meinen Herzensangeboten. 🍷🍷🍷



Dein Wohlergehen und deine Meinung liegt mir sehr am Herzen, daher würde ich mich wahnsinnig darüber freuen, wenn du dir 5 Minuten Zeit nimmst, um ein kleines Feedback abzugeben und an der Umfrage teilzunehmen.

Scanne hierfür gerne den nachstehenden QR-Code ein. Tausend Dank für deine Unterstützung! 🍷🍷



Ich freue mich sehr, wenn du Teil der **Love Yourself More Community** wirst und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Love Yourself More,

*Deine Tatjana*

## Workbook: Weil ich es mir wert bin

Autorin: Tatjana Seiffarth

Webseite: [www.coachingsamtherz.de](http://www.coachingsamtherz.de)

E-Mail: [info@coachingsamtherz.de](mailto:info@coachingsamtherz.de)

Impressum: <https://coachingsamtherz.de/impressum/>

### Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

### Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Die Autorin ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin. Sie stellt keine Diagnose und gibt keine Heilungsversprechen ab. Das Workbook ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder seine Medikation und/oder Therapie.