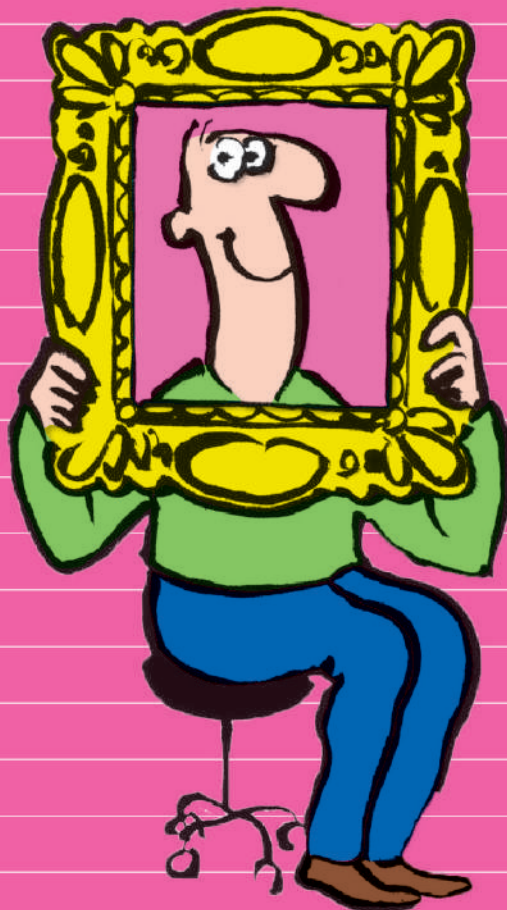


Das Übungsheft für gute Gefühle

Rosette Poletti

# Selbstbewusstsein



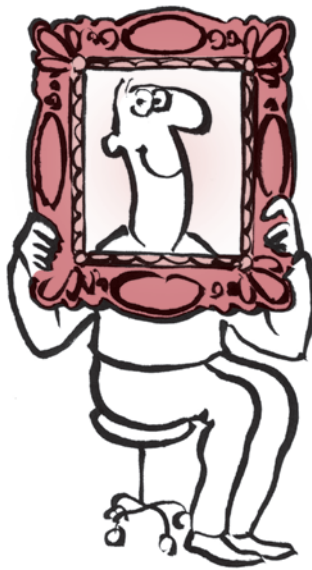
**SCORPIO**  
We Change the World

Rosette Poletti

# Selbstbewusstsein

Relaunch:  
4. Umbruch  
= Imprimatur  
20.01.2022

Pantonefarbe  
Rosa: 212 U



Aus dem Französischen von  
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

**SCORPIO**



**Rosette Poletti** hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Sie ist Autorin einer Reihe erfolgreicher Bücher, u. a. zu den Bereichen Resilienz, Dankbarkeit und Abschiednehmen.

Die Originalausgabe ist erstmals 2009 bei Éditions Jouvence erschienen.  
Titel der französischen Originalausgabe:  
Petit cahier d'exercices d'estime de soi  
© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,  
Case 184, CH-1233 Bernex.  
www.editions-jouvence.com,  
info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuauflage 2022 Scorpio Verlag,  
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-471-6  
Alle Rechte vorbehalten.

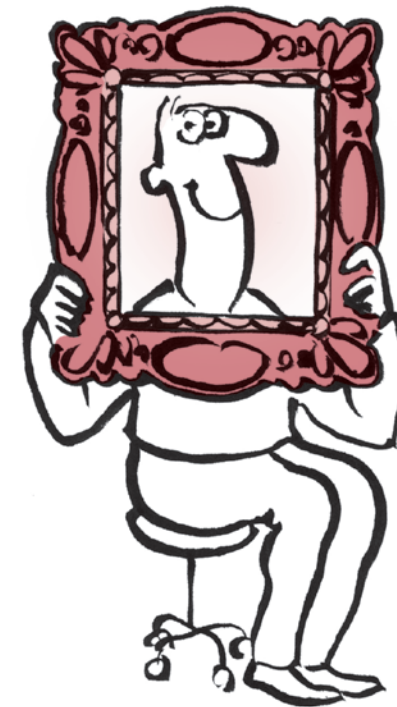
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

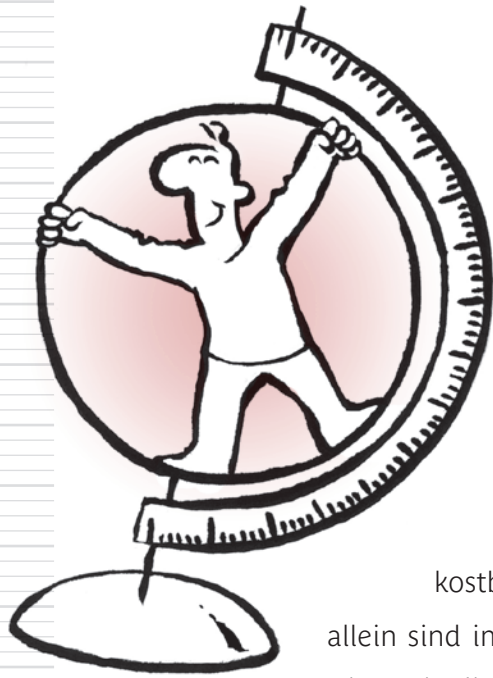
Der Titel dieses Übungshefts hat Sie neugierig gemacht?

## Herzlich willkommen!

Selbstbewusstsein und Selbstachtung sind unerlässlich, um Freude am Leben zu haben. Sie machen es möglich, dass wir uns selbst annehmen, dass wir uns selbst und auch anderen Liebe schenken können.

Selbstachtung können Sie Ihr ganzes Leben lang gewinnen. Am besten, Sie beginnen sofort damit!





Da sind Sie nun, irgendwo auf der Erdkugel – ein Mensch inmitten Milliarden anderer!

Und trotzdem sind Sie einzigartig, unersetzlich! Denn noch nie gab es einen anderen Menschen, der Ihnen aufs Haar gleich, der dieselben Lebenserfahrungen, dieselben Fähigkeiten und dasselbe Erbgut hatte wie

Sie. Ihr Leben ist also außerordentlich kostbar! Nur Sie allein können es leben, Sie allein sind imstande, alles, was Sie sind, alles, was Sie wissen, in diese Welt einzubringen.

Damit Sie all das sein können, was Sie sind, und diesem Planeten alles geben können, was Sie zu geben vermögen, sollten Sie auf ein gutes Selbstwertgefühl zurückgreifen können. So werden Sie in der Lage sein, alles, was in Ihnen steckt, in Ihrem Leben auch tatsächlich zum Ausdruck zu bringen.

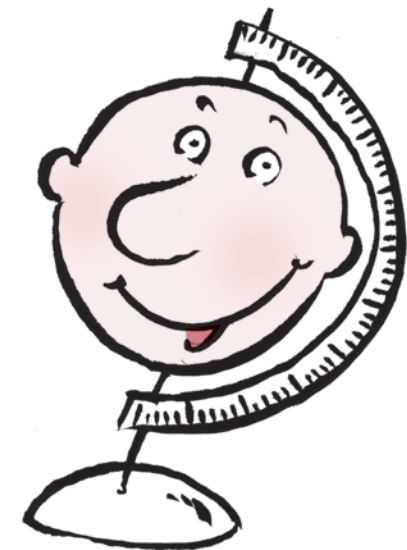
Dieses Heft hilft Ihnen, dieses so wichtige Selbstbewusstsein zu entwickeln. Tragen Sie das Heft stets bei sich und machen Sie regelmäßig die darin aufgeführten Übungen. Viel Spaß dabei!

## Selbstachtung

»Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Ich bin ich, und alles, was ich bin, ist einzigartig. Ich bin für mich verantwortlich, ich habe alles, was ich hier und jetzt brauche, um voll und ganz zu leben. Ich kann mich entscheiden, das Beste von mir zu zeigen, ich kann mich entscheiden, zu lieben und in meinem Leben einen Sinn und im Universum eine Ordnung zu finden. Ich habe die Wahl, mich zu entwickeln, zu wachsen und in Harmonie mit mir, mit anderen und mit Gott zu leben.

Ich bin es wert, genauso wie ich bin, angenommen und geliebt zu werden, hier und jetzt. Ich bringe mir Liebe entgegen und nehme mich an, ich beschliesse, von heute an ganz zu leben.«

Virginia Satir



Selbstachtung  
Selbstvertrauen  
Selbstbewusstsein  
Selbstbild  
Selbstideal  
Selbstkonzept  
???

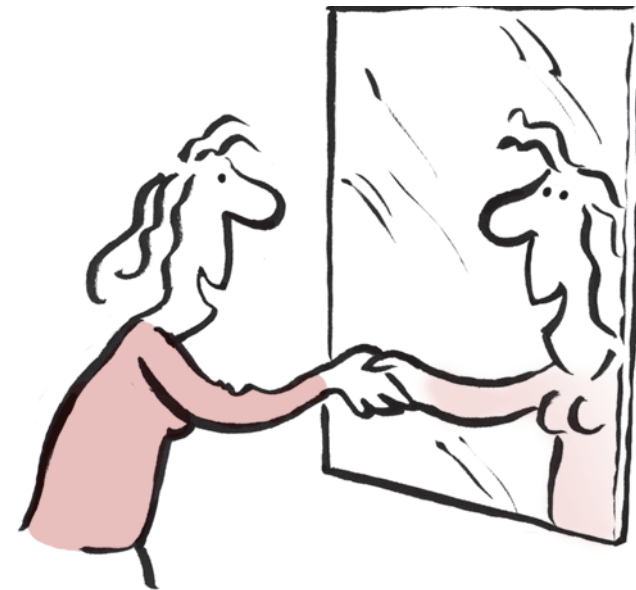
Wer soll da  
noch durchblicken ?

## Ein paar kurze Definitionen

### Selbstachtung

Das Ergebnis dessen, wie man sich selbst sieht: die äußere Erscheinung, die Fähigkeiten, berufliche und persönliche Erfolge, der Reichtum des Gefühlslebens. Erfolg in einem oder mehreren dieser Bereiche ist jedoch keine Garantie für Selbstachtung. Sie ergibt sich erst daraus, dass all die verschiedenen Aspekte im Gleichgewicht sind.

Selbstachtung ist eine zerbrechliche und unbeständige Größe; sie nimmt zu, wenn wir nach unseren eigenen Werten leben, und verringert sich jedes Mal, wenn unser Verhalten nicht mit ihnen übereinstimmt.



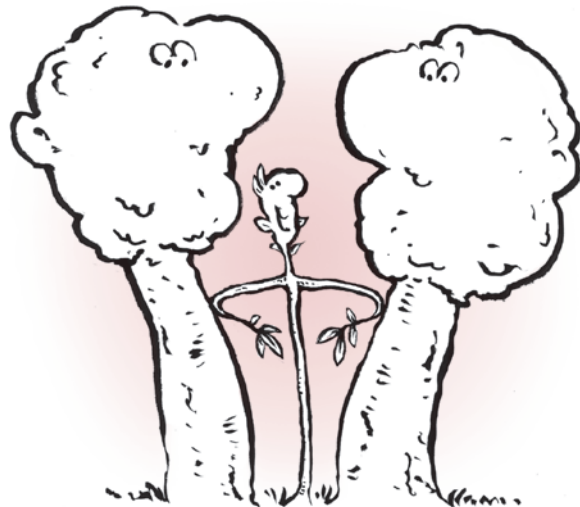


### Selbstvertrauen

Die Gabe, im Geiste realistische und genaue Vorhersagen zu treffen, ob man genügend Ressourcen hat, um sich einer bestimmten Situation zu stellen.

### Selbstbewusstsein

Die Fähigkeit, seinen Platz zwischen anderen mit Wohlwollen und Bestimmtheit einzunehmen, klar zu kommunizieren, Feedback anzunehmen und abzulehnen.



### Selbstbild

Die Selbsteinschätzung eines Menschen.



### Selbstideal

Die ideale Vorstellung eines Menschen von sich selbst.

### Selbstkonzept

Gesamtbild, das ein Mensch von sich hat: Selbstbild, Selbstideal und Selbstachtung.

