


Selbstwert zurückholen

Wie du dich ernst nimmst – ohne dich dauernd zu beweisen

<p style="text-align: center;">Falsche SELBSTBEWERTUNG:</p> <p style="text-align: center;">„Ich bin nur dann gut, wenn...“</p> <p style="text-align: center;">Leistung Anpassung Harmonie Beweis-Modus</p>	<p style="text-align: center;">Echter SELBSTWERT:</p> <p style="text-align: center;">„Ich bin wertvoll, auch wenn...“</p> <p style="text-align: center;">ich Grenzen setze Nein sage Zu meinen Werten stehe</p> 
---	--

Ziel: raus aus „beweisen“ – rein in Selbstkontakt und ruhige Konsequenz.

Nach narzisstischen Erfahrungen, vielleicht aber auch aus Erfahrungen aus der Kindheit ist dein Selbstwert überlagert von Schuld, von Zweifel, von Überanpassung.

Du bist ein Mensch, der gelernt hat:

„Wenn ich mich genug anstrenge, werde ich wieder sicher.“

Das Problem ist nur: Selbstwert entsteht nicht durch Anstrengung. Er entsteht durch Selbstkontakt. Und der wurde dir systematisch abtrainiert.

Dieses Dokument ist ein Reset. Kein Motivationsposter. Sondern klare Schritte zurück zu dir.

● Worum es hier geht

Du lernst: 1) Woran du Selbstwert-Verlust erkennst, 2) wie du ihn im Alltag wieder aufbaust, 3) welche Übungen dich aus dem Beweis-Modus holen.

● 1. Selbstwert oder Selbstbewertung?

Selbstbewertung sagt: „Ich bin gut, wenn...“. Selbstwert sagt: „Ich bin wertvoll, auch wenn...“.

In narzisstischen Dynamiken wird dein Selbstwert untergraben: du musst dich

beweisen mit: Leistung, Anpassung, mit Unterwerfung

● i Mini-Check

Wenn du dich erst dann gut fühlst, wenn der andere zufrieden ist, dann hängt dein Wert noch am Außen.

● 2. Die 4 häufigsten Selbstwert-Fallen

Die Beweis-Falle: Du erklärst, rechtfertigst, argumentierst, bis du leer bist.

Die Harmonie-Falle: Du schluckst Dinge runter, damit es „ruhig“ bleibt.

Die Retter-Falle: Du kümmerst dich um den anderen, damit du gebraucht wirst.

Die Vergleich-Falle: Du misst dich an anderen und verlierst dabei dich.

Diese Fallen sind keine Dummheit. Sie sind Strategien, die früher funktioniert haben. Heute kosten sie dich nur dich selbst.

● 3. Der 60-Sekunden-Selbstwert-Reset

Schritt 1: Hand aufs Brustbein, einmal lang ausatmen.

Schritt 2: Satz: „Ich bin nicht hier, um mich zu beweisen.“

Schritt 3: Frage: „Was brauche ich jetzt – wirklich?“

Schritt 4: Ein kleiner Akt: Wasser, frische Luft, Pause, Nein, Abstand.

📌 Warum das wirkt

Weil du dich aus dem Kopf zurück in Kontakt bringst. Selbstwert beginnt im Körper, nicht im Argument.

● 4. Wie Narzissten Selbstwert untergraben

Abwertung in kleinen Dosen: „Du bist aber empfindlich.“

Vage Kritik ohne Lösung: „Du musst an dir arbeiten.“

Vergleiche: „Andere wären dankbar.“

Belohnung-Entzug: warm/kalt, Nähe/Distanz, Lob/Schweigen.

Das Ziel ist nicht, dass du dich gut fühlst. Das Ziel ist, dass du dich unsicher fühlst – und dann wieder lieferst.

● 5. Der wichtigste Perspektivwechsel

Du musst nicht „gut genug“ werden. Du musst aufhören, dich an Menschen zu orientieren, die dich klein brauchen, um groß zu wirken.

● ● Mini-Beispiel

Du sagst: „Das war nicht okay.“ Er antwortet: „Du übertreibst.“ Früher: du beweist.

Heute: „Ich bleibe bei meiner Wahrnehmung.“ Ende. Selbstwert ist: stehen bleiben.

● 6. Übungsseiten

Diese Übungen sind simpel – und genau deshalb funktionieren sie. Selbstwert wächst über Wiederholung, nicht über Einsicht.

● Übung 1

Übung 1: Dein Selbstwert-Tagebuch (7 Tage)

Schreibe jeden Abend 3 Sätze:

- 1) Wo habe ich mich heute ernst genommen?
- 2) Wo habe ich mich übergangen?
- 3) Was mache ich morgen 1% anders?

☑ Übung 2

Übung 2: Der Satz, der dich schützt

Wähle einen Satz und nutze ihn 7 Tage lang:

- „Ich muss mich nicht beweisen.“
- „Ich entscheide nach Verhalten.“
- „Ich bin nicht verantwortlich für deine Stimmung.“
- „Ich bleibe bei mir.“

● Übung 3

Übung 3: Grenzen für den Selbstwert

Liste 5 Dinge, die du ab heute nicht mehr tust, um Liebe zu bekommen (z.B. diskutieren, erklären, hinterherlaufen).

Liste 5 Dinge, die du ab heute tust, um dich zu stabilisieren (z.B. Pause, Körper, klare Sätze, Kontakt reduzieren).

Schreibe eine Konsequenz dazu: „Wenn X passiert, mache ich Y.“

● Den Selbstwert wieder steigern

Du steigert deinen Selbstwert: Vor allem, wenn du Grenzen setzt, wenn du Abstand nimmst, wenn du dich nicht mehr erklärst.

Das ist kein Zeichen, dass du falsch liegst. Das ist dein System, das sich an das neue Normal gewöhnt.

☑ Realistisch und freundlich

Fortschritt ist nicht, dass es nie mehr wackelt. Fortschritt ist, dass du schneller zurückkommst.

● 8. Mini-Plan für die nächsten 7 Tage

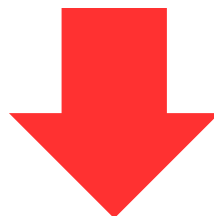
Tag 1: 60-Sekunden-Reset 2x üben.
Tag 2: Übung 1 starten (Selbstwert-Tagebuch).
Tag 3: Einen Satzsatz wählen und konsequent nutzen (Übung 2).
Tag 4: Eine kleine Grenze setzen (ohne Erklärung).
Tag 5: Einen Beweis-Impuls stoppen (nicht schreiben, nicht diskutieren).
Tag 6: Übung 3 (Grenzen für den Selbstwert) ausfüllen.
Tag 7: Rückblick: Was hat dich am meisten zu dir zurückgebracht? Das wird dein Standard.

✓ **Abschluss**

Selbstwert ist nicht laut. Selbstwert ist leise Konsequenz.
Und wenn dein Kopf jetzt sagt: „Das reicht doch nicht“ – doch. Es reicht, weil du es machst. Nicht einmal. Sondern wiederholt. Genau so entsteht Stabilität.

● **Nächster Schritt**

Mach heute den 60-Sekunden-Reset einmal bewusst – und danach eine kleine Handlung, die dich ernst nimmt.
Selbstwert wächst nicht durch Nachdenken, sondern durch wiederholte, leise Konsequenz.



Selbstwert kommt nach einer toxischen Beziehung nicht automatisch zurück, nur weil der andere Mensch nicht mehr im Raum steht.

Leider gibt es dafür keinen Lichtschalter. Wäre praktisch, würde ich sofort verkaufen. Aber so funktioniert Heilung nicht.

Dieses Arbeitsblatt ist ein erster Schritt, um wieder mehr Kontakt zu dir selbst aufzubauen. Es hilft dir, den Blick weg vom Narzissten und zurück auf deine eigene innere Wahrheit zu richten.

Wenn du merkst, dass du diesen Prozess vertiefen möchtest, findest du in meinem Online-Kurs eine klare Struktur.

Dort geht es darum, nicht nur zu begreifen, was passiert ist, sondern wieder ein belastbares Fundament in dir selbst aufzubauen.

Wenn du mehr willst als einen kurzen Impuls, schau dir meinen Online-Kurs an:

zum Onlinekurs

