

Sich selbst wertschätzen



Verfasst von Karen Katafiasz

Illustriert von R. W. Alley

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufer darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Self-esteemTherapy"

© Copyright der Originalausgabe: Text © 1995 Karen Katafiasz; Illustrationen: © 1995 One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. - 3. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-030-9

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-574-9

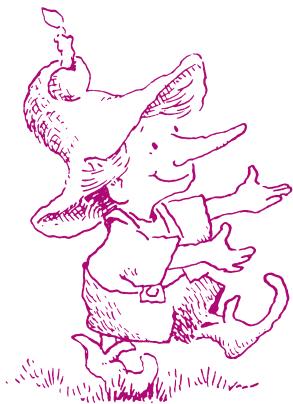
1. Auflage 2017

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Sylvester Lohninger und Robert Jaroslowski

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Vorwort

Manche Menschen verbringen ihr ganzes Leben damit, sich zu weigern, einer Leere in sich gegenüberzutreten, einer Art “Loch”, das ein schmerzhaftes Gefühl von Verkehrtheit und Scham über sie selbst vermittelt.

Sie versuchen vielleicht, den Schmerz mit materiellem Erfolg und besonderen Leistungen zu verdecken oder ihn mit ungesundem Verhalten zu betäuben oder sich anderen zuzuwenden mit der Erwartung, dass diese das “Loch in der Seele” füllen mögen.

Was ihnen fehlt ist Selbstwertschätzung. Selbstwertschätzung ist mehr als sich selbstsicher zu fühlen oder positive Affirmationen herauszusprudeln.

Sie geht ans Herz der persönlichen Identität und trägt in sich den Glauben, dass wir angenommen, respektiert und geliebt sind als die Personen, die wir sind – mit all unseren Gefühlen und Empfindungen und ebenso unseren Unvollkommenheiten.

Die Quelle des Selbstwertgefühls liegt tief in der Kindheit, vom ersten Moment an, da ein verletzliches Kleinkind danach sucht, seine Bedürfnisse von einem sorgenden Erwachsenen erfüllt zu bekommen. Diese Bedürfnisse gehen über physische Ernährung und Sicherheit hinaus. Um zu gedeihen, muss ein Kind anerkannt, angenommen und bedingungslos geliebt werden. Das ist eine Weichenstellung, der selbst Eltern mit den allerbesten Absichten nicht immer voll entsprechen können.

Die gute Nachricht ist, dass Du nun als Erwachsener die Macht hast, die innere Empfindung von "Nicht-richtig-sein" zu verändern und die innerliche Leere wieder zu füllen. Mit bestärkender Einsicht lädt Dich diese "Sich-selbst-wertschätzen"-Fibel ein, tief in Dein Inneres zu gehen, um Dein verwundetes Selbstwertgefühl zu heilen.

Starte daher heute mit einer kleinen Selbstwertschätzungs-Therapie.

1.

Erkenne Deinen Wert als ein wundersames, einzigartiges, geliebtes und liebenswertes Kind Gottes. Du gibst der Schöpfung etwas Besonderes, das nicht dupliziert werden kann. Das ist die Basis der Selbstwertschätzung. Nichts und niemand kann Dir diese Realität stehlen.



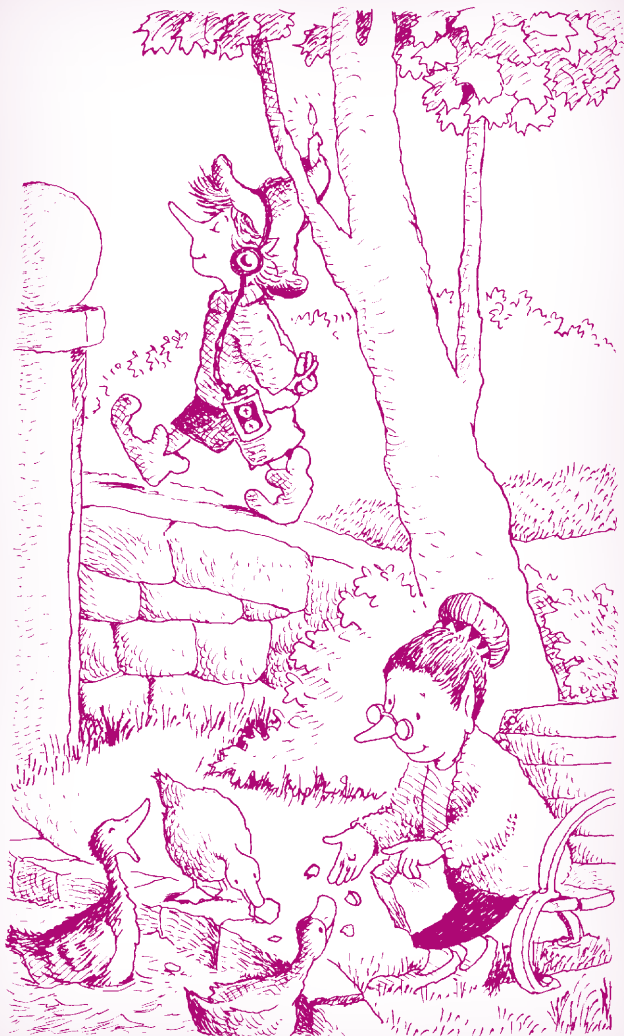
2.

Selbstwertgefühl ist mehr als ein Anschein von Selbstbewusstsein, mehr als eine Überlegenheits-Einstellung und mehr als positive Botschaften, die Dein inneres Tonband abspielt.

Es ist auch kein unbekümmertes Durch-die-Welt-Stolzieren.

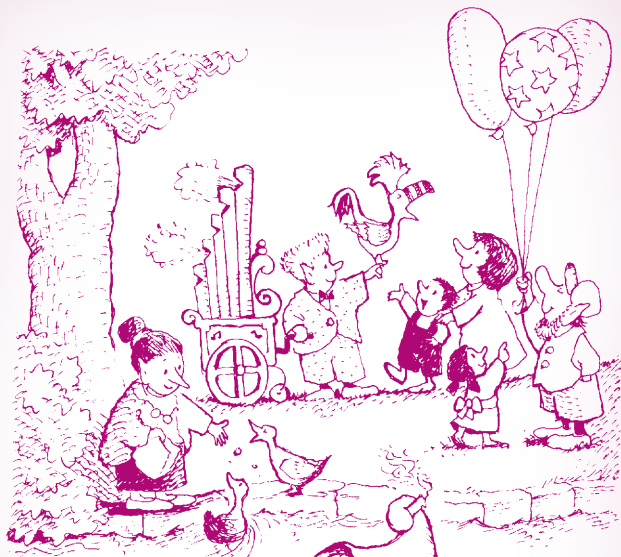
Es bedeutet ein Sein in entspannter Leichtigkeit und im Frieden mit sich selbst.

Es ist das Wissen tief in Dir, dass Du zählst und genau so, wie Du bist, akzeptabel bist.



3.

Selbstwertgefühl ist eine Festigkeit und spürbare Fülle im Kern Deines Wesens. Ohne ausreichende Selbstwertschätzung leidest Du unter einer Leere, einem "Loch in der Seele", das sich schmerzlich danach sehnt, gefüllt zu werden. Erkenne diesen "hohlen" Zustand; nur Du kannst diese Leere füllen.



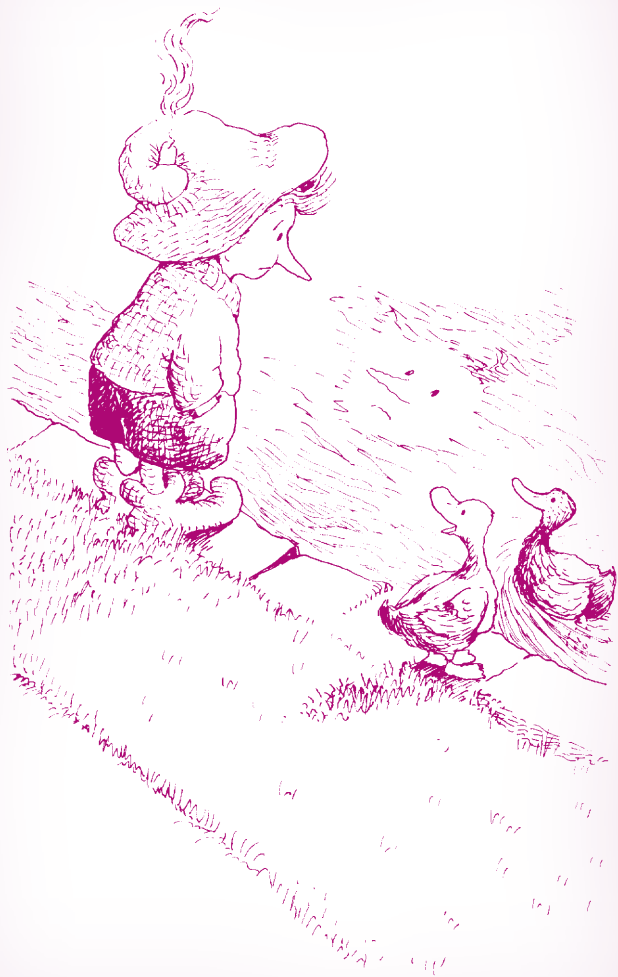
4.

*Scham zerstört und ersetzt
Selbstwertgefühl. Sie baut nach und
nach Deinen Geist ab und verbreitet
in Deinem Innern eine Leere. Dies
schafft eine Schwerfälligkeit und
Schwere am Grunde Deines Seins,
obwohl es Dich dazu bringt,
Dich hohl zu fühlen. Sei wachsam
gegenüber Scham, die versteckt in
Dir lauert.*



5.

“Gesunde” Scham sagt Dir, dass Du etwas getan hast, das schrecklich falsch war. “Giftige” Scham erzählt Dir, dass Du schrecklich falsch bist. Du musst mit diesen beiden Arten von Scham entsprechend umgehen.



6.

Du erzeugst und stärkst Selbstwertgefühl, wenn Du mit Integrität und in Harmonie mit Deinen Werten lebst. Wähle bewusst und bedacht Prinzipien von Bedeutung, um Dein Leben in ihnen zu erden. Verpflichte Dich ihnen mit Deinem ganzen Herzen.

