



SELBSTWERT MINI- WORKBOOK

FREEBIE



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



HERZLICH WILLKOMMEN, DU WUNDERVOLLE SEELE!

BEREITSCHAFT, MUT UND DURCHHALTEVERMÖGEN. DAS
SIND DIE WOHL WICHTIGSTEN FAKTOREN, UM
ERFOLGREICHE VERÄNDERUNGEN IN DEINEM LEBEN ZU
ERZIELEN.

MIT DIESEM MINI-WORKBOOK MÖCHTE ICH DIR DIE ERSTEN
IMPULSE UND SCHRITTE AN DIE HAND GEBEN, DICH MIT
DEINEM SELBSTWERT AUSEINANDERZUSETZEN.

DEIN SELBSTWERT HAT AUF NAHEZU ALLE
LEBENSBEREICHE EINEN EINFLUSS. AUF DEINE
BEZIEHUNGEN, DEINE MENTALE GESUNDHEIT, DEINEN
BERUF UND DEM DAMIT VERBUNDENEN ERFOLG, AUF DEINE
SELBSTFÜRSORGE, AUF DEINE ENTSCHEIDUNGEN UND
DEINE LEBENSGESTALTUNG.



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



WAS IST SELBSTWERT WIRKLICH?

- SELBSTWERT \neq SELBSTBEWUSSTSEIN:
SELBSTBEWUSSTSEIN IST SICHTBAR –
SELBSTWERT IST SPÜRBAR.
- SELBSTWERT IST NICHT
VERHANDELBAR: ER IST NICHT
ABHÄNGIG VON ERFOLG, AUSSEHEN
ODER ANERKENNUNG.
- SELBSTWERT ENTSTEHT DURCH
SELBSTANNAHME: NICHT DURCH
PERFEKTION, SONDERN DURCH
AUTHENTIZITÄT.



ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



DIE 5 HÄUFIGSTEN SELBSTWERT-KILLER

- VERGLEICH MIT ANDEREN
- PERFEKTIONISMUS
- SELBSTKRITIK STATT SELBSTMITGEFÜHL
- ABHÄNGIGKEIT VON ÄUSSERER ANERKENNUNG
- IGNORIEREN EIGENER BEDÜRFNISSE

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

1. SELBSTMITGEFÜHL STATT SELBSTKRITIK
SPRICH MIT DIR WIE MIT EINEM GELIEBTEN
MENSCHEN.

2. WERTE ERKENNEN UND LEBEN
WAS IST DIR WIRKLICH WICHTIG? LEBST DU DANACH?

3. GRENZEN SETZEN
NEIN SAGEN IST SELBSTSCHUTZ, KEIN EGOISMUS.

IMPULS, UM DEN EIGENEN DRUCK RAUSZUNEHMEN:

„ICH BIN WERTVOLL, AUCH WENN ICH HEUTE NICHTS
LEISTE.“

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



KAPITEL 1: SELBSTWERT VERSTEHEN

REFLEXIONSFRAGEN

WAS BEDEUTET SELBSTWERT FÜR MICH?

WELCHE ERFAHRUNGEN HABEN MEINEN
SELBSTWERT GEPRÄGT?

IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLE ICH MICH
BESONDERS WERTVOLL – UND WARUM?

ÜBUNG: LEBENSLINIE

ZEICHNE EINE ZEITLINIE DEINES LEBENS.

MARKIERE HOCH- UND TIEFPUNKTE DEINES
SELBSTWERTGEFÜHLS.

REFLEKTIERE: WAS HAT DICH GESTÄRKT?
WAS HAT DICH VERLETZT?

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



KAPITEL 2: INNERE DIALOGE ERKENNEN

REFLEXIONSFRAGEN

WIE SPRECHE ICH INNERLICH MIT MIR
SELBST?

WELCHE TYPISCHEN GEDANKEN TAUCHEN
IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN AUF?

ÜBUNG: GEDANKEN TAGEBUCH

7 TAGE LANG TÄGLICH 3 GEDANKEN
NOTIEREN, DIE MIT DEINEM SELBSTWERT
ZU TUN HABEN.

BEWERTUNG HILFREICH VS. HINDERLICH

UMFORMULIERUNG DER HINDERLICHEN
GEDANKEN, IN STÄRKENDE GEDANKEN

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING



KAPITEL 3: SELBSTWERT AKTIV STÄRKEN

REFLEXIONSFRAGEN

WAS SIND MEINE STÄRKEN UND
RESSOURCEN?

WIE GEHE ICH MIT FEHLERN UND KRITIK
UM?

WAS WÜRDEN ICH TUN, WENN ICH MEHR
SELBSTWERT HÄTTE?

ÜBUNGEN, UM DEINEN SELBSTWERT ZU STÄRKEN

1. ZIELE SETZEN UND ERREICHEN: KLEINE, REALISTISCHE
ZIELE GEBEN DIR ERFOLGSERLEBNISSE UND STÄRKEN DEIN
VERTRAUEN IN DICH.

2. FEEDBACK SAMMELN: BITTE MENSCHEN, DIR ZU SAGEN,
WAS SIE AN DIR SCHÄTZEN – UND NIMM ES BEWUSST AN.

3. NEGATIVE GLAUBENSsätze HINTERFRAGEN: SCHREIBE AUF,
WAS DU ÜBER DICH GLAUBST – UND PRÜFE, OB ES WIRKLICH
WAHR IST.

ISABEL SITZLER
PERSONAL COACHING
