



Gesundheit & Wohlbefinden

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen – Eckpfeiler im Leben

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Das Idealbild

hsw. Sie akzeptieren und lieben sich genauso, wie Sie sind. Menschen begegnen Ihnen auf Augenhöhe. Sie schätzen Ihre Fähigkeiten und Talente und vor allem jeden Zentimeter Ihres Körpers. Sie warten nicht jeden Tag auf Anerkennung von außen, denn Sie wissen, was Sie können. Ihre Ausstrahlung und Ihr Selbstbewusstsein macht Sie stark, Ihr Gegenüber spürt das.

Die Realität

Die Realität sieht meistens anders aus. Sie machen sich oft Gedanken, was andere Menschen über Sie denken und grübeln lange darüber nach. Es fällt Ihnen schwer „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen. Bei einem Vergleich mit anderen, schneiden Sie in Ihren Augen schlecht ab. Schuldgefühle plagen Sie in manchen Lebenssituationen.

Woher kommt das Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl (SWG) hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zwei Faktoren spielen eine wichtige Rolle. Das „Sein“ und das „Tun“. Wenn ein Kind so angenommen wird, wie es ist, mit bedingungslo-

ser Liebe, hat es große Chancen, sich selbst zu lieben und zu achten und das entsprechend nach außen zu zeigen. Ein Kind, das nur Anerkennung bekommt, wenn es dafür etwas tut (gute Noten, mithelfen, lieb sein), kann als Erwachsener sein Selbstwertgefühl auch aufrechterhalten nämlich durch ständiges „Tun“. Dann gibt es Kinder, die bekommen für Ihr „Tun“ noch nicht einmal Anerkennung. Die ersehnte Anerkennung wird durch Krankheit oder Aufmerksamkeit über Aggressionen verschafft.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl

„Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät.“ Ein Satz, der eine Herausforderung an Sie stellt. Das heißt, Verantwortung zu übernehmen und sich selber das zu geben, was man im Leben so sehr vermisst, nämlich Anerkennung. Bekennen Sie sich zu Ihrer Persönlichkeit, Ihren Fähigkeiten und Talenten.

Lösungswege

Das Erkennen, dass die Suche und das Finden von Anerkennung im Außen nichts an der Größe des Selbstwertgefühls im Inneren verändert. Sie haben die Möglichkeit



Ihre eigene Größe zu entdecken. Es gibt verschiedene Methoden und Techniken das Selbstwertgefühl zu steigern. Es ist ein schö-

nes Gefühl auf Augenhöhe mit sich selbst und anderen Menschen zu sein und das Leben zu genießen.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

**Kostenlose
Stressanalyse + Behandlung
vom 01.09 - 08.09.2010**
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

