

## Begrüßung und Einstimmung

**Hallo und herzlich willkommen auf Deinem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl. In 49 Wochenlektionen beschäftigen wir uns gemeinsam mit so wichtigen Themen wie Achtsamkeit, Selbsterkenntnis, körperliches und seelisches Wohlbefinden, Erfolg, liebevolle Beziehungen und viele mehr.**

Noch heute beginnen wir mit dem ersten Schritt, in dem ich folgende Fragen beantworte: "Was ist Achtsamkeit?", "Was bewirkt Achtsamkeit?", "Was hat Achtsamkeit mit einem gesunden Selbstwertgefühl zu tun?" und "Wie bringst Du mehr Achtsamkeit in Dein Leben?" Ich habe Dir gerade eine E-Mail mit dem Link zur ersten Folge geschickt. Schau am besten gleich mal in Dein Postfach, sobald Du diesen kleinen Einleitungstext gelesen hast.

Ich lade Dich herzlich dazu ein, Dich ganz auf diesen Weg einzulassen. Frage Dich dabei aber bitte immer wieder, ob das, was ich Dir anbiete, auch **Dein Weg** ist und ob Du ihn wirklich weitergehen möchtest, denn den einzig "richtigen" Weg gibt es nicht! Und vielleicht gibt es gerade für Dich irgendwo einen anderen Weg oder Du benötigst sogar Hilfe von Fachleuten. Dann höre bitte auf Dein Gefühl. Wenn Du mich aber begleiten möchtest, dann brauchst Du dazu ein wenig Zeit für Dich, Ehrlichkeit Dir selbst gegenüber, etwas Mut, Dir alles in Dir und um Dich herum genau anzusehen und die Bereitschaft, Dich für neue Erkenntnisse zu öffnen.

### **Bist Du etwas wert?**

Vielleicht bist Du auf diesem Weg schon weiter, als Du denkst, und Du musst es Dir nur bewusst machen. Dann kann Dir dieser Kurs zeigen, was in Dir steckt und wie kostbar Dein Leben ist. Vielleicht fühlst Du Dich aber auch manchmal vollkommen wertlos und erhoffst Dir deshalb Hilfe durch dieses Programm. Dann habe ich eine gute Nachricht für Dich:

**Du bist schon jetzt ein ebenso wertvoller Mensch  
wie jeder andere auch!**

Oder wie erklärst Du Dir die Tatsache, dass wir manchmal Millionen dafür ausgeben, um ein Kind, das noch nichts Bemerkenswertes getan hat, aus einer lebensbedrohlichen Lage zu befreien? Ist es den ganzen Aufwand wert, weil es irgendwelche besonderen Fähigkeiten, Talente oder Charaktereigenschaften hat? Nein, wir lieben kleine Kinder, weil wir tief in uns wissen, dass sie als Menschen

von Natur aus wertvoll sind. Es macht Freude, ihnen beim Spielen zuzuschauen oder sie dabei zu begleiten, wie sie mit großen Augen die Wunder der Natur entdecken. Es macht uns glücklich, ein Kind lächeln zu sehen und seine Zuneigung und seine Begeisterung zu spüren. Damit bereichern sie unser Leben. Und auch Du warst einmal so ein Kind!

Neben diesem ganz natürlichen Reichtum verfügen wir als Menschen über die Fähigkeit, das Leben durch Kunst oder handwerkliches Geschick, durch den Ausdruck von Gefühlen oder durch ermutigende Worte, durch Lachen, durch eine helfende Hand oder durch Liebe zu verschönern. Also Fähigkeiten, die in uns allen vorhanden und sehr wertvoll sind und die jederzeit entdeckt und entwickelt werden können. Und auch Du tust schon einiges davon oder kannst es lernen!

Es gibt noch viel mehr, das Dich wertvoll macht. Und im Laufe dieses Kurses wirst Du eine Menge davon erkennen und erleben. Über viele Eigenschaften und Talente verfügst Du schon seit Deiner Geburt, andere musst Du vielleicht erst entfalten. Doch alles ist in Dir angelegt und Du kannst darauf aufbauen. Du kannst also ganz entspannt an die Sache herangehen.

## **Warum ist ein gesundes Selbstwertgefühl so wichtig?**

Wie Du gesehen hast, bist Du schon sehr wertvoll. Wichtig ist jetzt nur, dass Du das auch weißt und fühlst. Ich beschäftige mich schon recht lange mit diesem Thema, und im Laufe der Jahre erkannte ich ganz allmählich das Offensichtliche: **Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Grundlage für so ziemlich alles, was Du im Leben erreichen willst.** Wenn Du eine wertschätzende Haltung Dir selbst und dem Leben gegenüber entwickelst und wenn Du Dich auch entsprechend dieser Einstellung verhältst, dann hat das zahlreiche positive Folgen:

- Du gehst aufmerksamer durch den Tag, verfügst über mehr geistige Klarheit und triffst bessere Entscheidungen.
- Du achtest auf Dein körperliches Wohlbefinden und Deine seelische Ausgeglichenheit.
- Du kannst über Dich selbst lachen.
- Du bist Deinen "Ecken und Kanten" gegenüber gelassener und bereit, an ihnen zu arbeiten.
- Du fühlst Dich wohl dabei, Deine tiefsten Gefühle ehrlich zum Ausdruck zu bringen.
- Du weißt, woher Du kommst, wer Du bist, was Du kannst, was Dir wichtig ist, was Du brauchst und willst und wie Du es bekommen kannst.
- Du bist allgemein zufriedener und glücklicher und Du genießt Dein Leben.

- Anderen gegenüber bist Du freundlicher, ausdrucksfähiger und vertrauensvoller.
- Du hast erfüllendere Beziehungen.
- Du setzt Dir ehrgeizigere Ziele und gehst Schritt für Schritt Deinen Weg.
- Du entwickelst Gewohnheiten, die Dir gut tun.
- Du wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit respektiert und gut behandelt.
- Du strebst nach persönlichem Wachstum und probierst öfter etwas Neues aus.
- Du magst Dich und bist froh, Du selbst zu sein. Und Du fühlst Dich so geliebt, wie Du bist.
- Du wirst als attraktiv angesehen.
- Du bist erfolgreicher im Beruf oder folgst sogar Deiner Berufung.
- Und Du teilst mit anderen, was Du entdeckt und gewonnen hast.

Das sind nur einige der Möglichkeiten, die Dir ein gestärktes Selbstwertgefühl bietet. Und dieser Kurs führt Dich das ganze Jahr hindurch zu ganz neuen Erkenntnissen und Verhaltensweisen, die Dich all dem näher bringen können.

## **Bist Du bereit, etwas für Dich zu tun?**

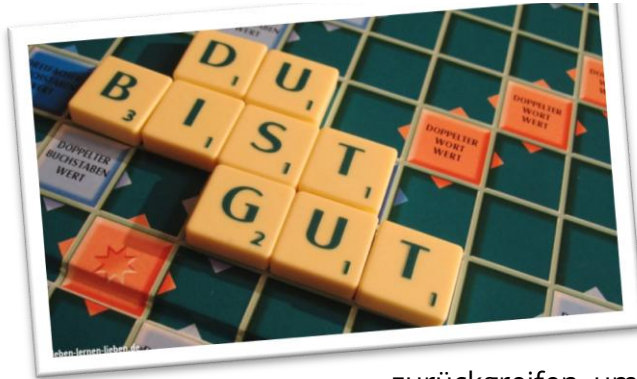
Wie Du an dieser Auflistung erkennen kannst, ist es sehr gewinnbringend, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Und dass Du diesen Begrüßungstext immer noch liest, zeigt sehr deutlich, welch großes Interesse Du an diesem Weg hast und wie neugierig Du auf das bist, was Dich auf ihm erwartet. Ich kann Dir den Weg gerne zeigen – doch gehen kannst Du ihn nur selbst.

Wahrscheinlich hast Du auch schon die Erfahrung gemacht, dass wir zu den meisten Dingen, die unser Leben lebenswert machen – Gesundheit, Partnerschaft, Wohlstand, Erfolg und so weiter – selbst etwas Entscheidendes beitragen können. Und genauso verhält es sich auch mit der Entwicklung unseres Selbstwertgefühls, das ganz sicher eine der wichtigsten Grundlagen für all die anderen Dinge ist. Auch sie erfordert immer wieder unsere Aufmerksamkeit und unser aktives Handeln.

In diesem Sinne ist **Dein Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl** ein Mitmach-Kurs, den Du nutzen kannst, um bewusster mit Dir und Deinem Umfeld umzugehen, um herauszufinden, woher Du kommst, wo Du jetzt stehst, wer Du wirklich bist, was Du denkst und fühlst, was Du brauchst und willst, wie Du es erreichen kannst und wo Du in Zukunft hingehen möchtest. Dazu biete ich Dir in den nächsten 49 Wochen eine Sammlung von Techniken und praktischen Anleitungen zu den unterschiedlichsten Themen an.

Diese Übungen sollen Dir Spaß machen, Dein Selbstwertgefühl steigern und Dich zum Nachdenken anregen. Die meisten lassen sich allein und in Deinem eigenen

Tempo durchführen. Du kannst einzelne Übungen auch gerne Deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen und auch über mehrere Tage verteilen, ganz so, wie Du es Dir einrichten kannst. Das ist ja der große Vorteil eines Online-Kurses, mit dem Du immer und überall arbeiten kannst, wo Du einen Internetzugang hast.



Viele Übungen enthalten Fragelisten. Ich empfehle Dir, Deine Antworten in die entsprechenden Arbeitsblätter einzutragen oder in einem Block oder Ordner aufzuschreiben. Du wirst dann feststellen, dass Dir das mehr Klarheit, Struktur und Tiefe verschafft. Außerdem kannst Du später auf die gesammelten Antworten

zurückgreifen, um Dich zu erinnern, was Du gedacht und gefühlt hast, und Dich vielleicht darüber freuen, wie sich Deine Ansichten mit der Zeit verändert haben.

Auch wenn die einzelnen Schritte hier wöchentlich erscheinen, kannst Du Dir den Kurs gerne so einteilen, wie es für Dich am besten ist. Dein Selbstwertgefühl braucht Zeit, um zu wachsen. Und diese Zeit darfst Du Dir nehmen. Achte bitte einfach darauf, wie es Dir vor, während und nach den einzelnen Etappen geht. Dann spürst Du genau, wann der nächste Schritt getan werden will.

Was meinst Du: Lohnt sich Dein Einsatz? Willst Du mitmachen? Dann lass uns gleich jetzt gemeinsam durchstarten. Schau in Dein E-Mail-Postfach, klicke auf den Link zur ersten Folge, und schon geht es los. Ich freue mich, Dich dann bei Deinen ersten Schritten auf **Deinem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl** begleiten zu dürfen und ich wünsche Dir in den kommenden 49 Wochen sehr viele spannende Entdeckungen.

Alles Liebe,  
Dein Jürgen

PS: Ich begleite Dich auf diesem Weg, denn auch ich habe noch eine Menge zu lernen. Meine Erfahrungen und eine Menge hilfreicher Werkzeuge und Inspirationen findest Du im **Blog zum Kurs**, in dem ich immer wieder neue Beiträge veröffentliche.