



# 5 minutes booster

Selbstwert

## Du veränderst dich, indem du anerkennt, wer du wirklich bist

Meiner Erfahrung nach entsteht ein innerlicher Kampf, wenn du in deinem tiefsten Inneren ein NEIN gegen dein Verhalten, einen Aspekt deiner Persönlichkeit hast. Dieses Nein hast du von kleinsten Kindesbeinen an kultiviert, weil es dir die Liebe von Eltern und Anerkennung in deinem engsten Umfeld gesichert hat. Am Ende war es also deine Überlebensstrategie. Gut so! Das verdient Anerkennung.

Doch der Kampf gegen etwas was du bist, bedeutet am Ende ein dauerhafter Energieverlust, deine Entwicklung stockt und keine Veränderung geschieht. Deshalb: Sag erstmal JA! Zu dir, deinem Weg, deinem Schicksal.

Was empfindest Du als nicht richtig an Dir? Welchen Teil deiner Persönlichkeit empfindest Du als „falsch“?

Was beurteilst du als „zu viel“/ „zu wenig“ an dir?

Was „darfst“ du nicht? Wozu gibst du dir nicht die Erlaubnis?

Was kannst du nicht?