

SEMINAR: Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Selbstwert bestimmt unser Lebensgefühl, unsere Beziehungen und unseren Lebenserfolg. Genüge ich? Bin ich willkommen? Was muss ich leisten, um geliebt zu werden? Wer bin ich eigentlich? Bin ich gut genug? Darf ich mich wehren? Wie kann ich mich selbst behaupten? Das sind alles Fragen, die unseren Selbstwert betreffen.

Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele. Er bestimmt maßgeblich darüber, wie wir fühlen, denken und handeln. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl weisen viele Ängste auf und ihre Grundstimmung ist wesentlich depressiver als bei Menschen mit einem stabilen Selbstwertgefühl. Selbstunsichere sind entweder harmonie- oder streitsüchtig; sie sind leicht kränkbar und weisen viel Angst vor Ablehnung auf; sie versuchen perfekt zu sein und Fehler zu vermeiden. In Partnerschaften führt ein labiles Selbstwertgefühl häufig zu Komplikationen: Starke Eifersucht, Bindungsangst, Klammern, Mauern, Streitsucht oder Fremdgehen können die Folge sein. Die beste Investition, die man also in diesem Leben tätigen kann, ist in seinen Selbstwert. Das Gute ist, man kann diesen auch im Erwachsenenleben noch tiefgreifend verändern und stärken.

Stefanie Stahl hat in ihrer langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin und Seminarleiterin eine Übung entwickelt, mit der man auf eine einfache und effiziente Weise sein Selbstwertgefühl erfassen und verändern kann. In diesem Seminar unterstützt sie die Teilnehmer im ersten Schritt ihr sogenanntes Schattenkind kennenzulernen. Dies ist jener Anteil der Persönlichkeit, der durch negative Kindheitsprogramme geprägt ist. Hier erkennen die Teilnehmer ihre individuellen Überzeugungsmuster (Glaubenssätze) und ihre Selbstschutzstrategien (Ursache (fast) aller Probleme). Im nächsten Schritt stärken sie ihr Erwachsenen-ICH, entdecken ihr Sonnenkind und entwickeln zum Abschluss ihre individuellen Schatzstrategien (konstruktive Verhaltensweisen, mit denen der Alltag und die Beziehungen konstruktiver gestaltet werden können).