



# SELBSTWERT

... WEIL JEDER ES WERT IST

## Kurzbeschreibung:

„Steigere dein Selbstwert“,  
„Werde Selbstbewusster“,  
dass sind Aussagen und Sprüche,  
welche man häufig hört und liest.

Und Ja, ein gesunder

Selbstwert/Selbstbewusstsein wirkt sich  
auch positiv auf unsere Gesundheit aus.

Aber es gibt keine Zauberformel und  
plötzlich ist man sich seines Wertes  
bewusst. Doch es gibt die Möglichkeit  
Selbstwert zu erlernen und zu trainieren.  
Das braucht Zeit und Ausdauer, da nicht  
jeder optimale Selbstwert-  
Wachstumsbedingungen hat.

## Zu bearbeitende Fragen:

Wo stehe ich gerade beim  
Thema Selbstwert?

Was oder wo sinkt mein  
Selbstwert?

Was oder wo steigert mein  
Selbstwert?

Was ist ein gesundes  
Selbstwertgefühl?

Wie gehe ich mit meinem  
inneren Kritiker um?

Wie sieht mein Umfeld aus?

## Art des Seminars:

Tagesseminar (min. 3 Stunden –  
max. 6 Stunden)

Einzelcoaching (individuell)