

# Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 1 - Selbstwertgefühl Analyse

Gedanken kramen

Aline Kramer  
COACHING

E-Mail: [info@alinekramer.de](mailto:info@alinekramer.de) Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 1

## Selbstwertgefühl Analyse



Alle Begriffe um das Selbst, sind gar nicht so einfach zu definieren. Was heißt es denn, selbstbewusst zu sein? Einerseits ein Bewusstsein über das Selbst zu erlangen und andererseits selbstbewusst aufzutreten, im Sinne von sicher, überzeugend, klar etc. Auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kann eine Analyse des eigenen Selbstwertgefühls ein guter Ausgangspunkt sein, zu erfahren wo Sie zurzeit stehen. Die Erhebung hilft Ihnen, sich den aktuellen Status Ihres Selbstbewusstseins bewusst zu machen. Und schon haben Sie einen ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem starken Selbstvertrauen getan. Die folgenden Impulsfragen unterstützen Sie dabei, mögliche Gründe für ein geringes Selbstwertgefühl besser zu verstehen und Ideen zu entwickeln, Ihre eigene Wertschätzung und Ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern.

Wie sehr treffen folgende Aussagen zu? Bewerten Sie die Aussagen von 0 bis 10. „0“ heißt, dass Sie überhaupt nicht zutrifft und „10“ heißt, dass Sie vollkommen zutrifft.

- Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen mehr wert sind als ich:
- Ich wünschte, ich hätte mehr Respekt vor mir selbst:
- Ich bin stolz auf meine Leistungen:
- Es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann:
- Ich fühle, dass ich eine wertvolle Person bin:
- Ich bin froh, ich zu sein:
- Ich kann meine Fehler akzeptieren:
- Ich wäre lieber jemand anderes:
- Ich kann viele Dinge genauso gut wie die meisten anderen Leute:
- Ich mag die Art, wie ich aussehe:
- Manchmal denke ich, dass ich überhaupt nichts kann:
- Ich kann über mich selbst lachen:
- Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich mich im Spiegel sehe:
- Alles in allem bin ich zufrieden mit dem, wie ich bin:
- Ich respektiere mich selbst:
- Ich liebe mich so, wie ich bin:
- Ich habe das Gefühl, dass ich zahlreiche gute Eigenschaften habe:
- Ich kann mit Kritik umgehen:
- Mein Selbstwertgefühl würde ich auf einer Skala von 0 bis 10 so bewerten:

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 1

## Selbstwertgefühl Analyse



Alle Begriffe um das Selbst, sind gar nicht so einfach zu definieren. Was heißt es denn, selbstbewusst zu sein? Einerseits ein Bewusstsein über das Selbst zu erlangen und andererseits selbstbewusst aufzutreten, im Sinne von sicher, überzeugend, klar etc. Auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kann eine Analyse des eigenen Selbstwertgefühls ein guter Ausgangspunkt sein, zu erfahren wo Sie zurzeit stehen. Die Erhebung hilft Ihnen, sich den aktuellen Status Ihres Selbstbewusstseins bewusst zu machen. Und schon haben Sie einen ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem starken Selbstvertrauen getan. Die folgenden Impulsfragen unterstützen Sie dabei, mögliche Gründe für ein geringes Selbstwertgefühl besser zu verstehen und Ideen zu entwickeln, Ihre eigene Wertschätzung und Ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern.

Wie sehr treffen folgende Aussagen zu? Bewerten Sie die Aussagen von 0 bis 10. „0“ heißt, dass Sie überhaupt nicht zutrifft und „10“ heißt, dass Sie vollkommen zutrifft.

- Ich bin stolz auf meine Leistungen:
- Es gibt sehr viel, worauf ich stolz sein kann:
- Ich fühle, dass ich eine wertvolle Person bin:
- Ich bin froh, ich zu sein:
- Ich kann meine Fehler akzeptieren:
- Ich kann viele Dinge genauso gut wie die meisten anderen Leute:
- Ich mag die Art, wie ich aussehe:
- Ich kann über mich selbst lachen:
- Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich mich im Spiegel sehe:
- Alles in allem bin ich zufrieden mit dem, wie ich bin:
- Ich respektiere mich selbst:
- Ich liebe mich so, wie ich bin:
- Ich habe das Gefühl, dass ich zahlreiche gute Eigenschaften habe:
- Ich kann gut mit Kritik umgehen:
- Mein Selbstwertgefühl würde ich auf einer Skala von 0 bis 10 so bewerten:

Je höher Ihre Gesamtanzahl ist, desto wertvoller schätzen Sie sich. Sind Sie unter 90 Punkte, sollten Sie sich besser kennen lernen. So bekommen Sie ein anderes Selbstverständnis, können souverän und sicher auftreten.

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 1

## Selbstwertgefühl Analyse

Was müsste passieren oder sich ändern, damit ich einen Punkt auf der Bewertungsskala aufsteigen kann?

Ich fühle mich in meinem täglichen Leben aufgrund meines mangelnden Selbstwertgefühls eingeschränkt?

JA

NEIN

Wenn ja, wie oft?

Beschreiben Sie eine solche Situation, die Ihnen in letzter Zeit passiert ist?

Meine Eltern, Freunde oder andere haben Schuld, dass mein Selbstwertgefühl so gering ist? Wer hat welchen Anteil?

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 1

## Selbstwertgefühl Analyse

Ich glaube daran, dass Geld und Status eine Person besser machen als andere? Wie stütze ich diesen Gedanken?

Ich erhole mich schnell nach Rückschlägen? Was für Rückschläge sind das? Wie würde ich sie beschreiben?

Wie rede ich normalerweise mit mir selbst? (Auf sachliche, unterstützende Weise oder auf harsche, kritische und abwertende Weise?) Beschreiben Sie ein Beispiel.

*Aline Kramer*  
COACHING