

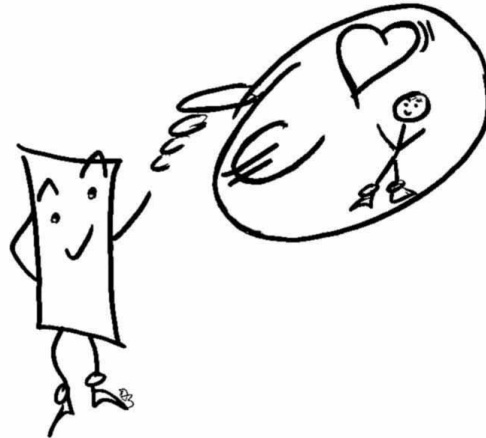


Spiel dein Leben, bevor es mit dir spielt. *Rubrik von Claudia Kimich*

Selbst-Wert-Gefühl, der Wert ist die zentrale Mitte dieses Dreigestirns

Lassen Sie sich die ursprünglichen Bedeutungen des Wortes genüsslich auf der Zunge zergehen.

Selbst	Wert	Gefühl
--------	------	--------



Es geht um Sie selbst. Sie haben einen Wert. Und Gefühl ist auch noch dabei. Und was machen Sie jetzt damit? Das ist ganz allein Ihre Entscheidung:

- Sie entscheiden, was Sie tun oder lassen.
 - Sie entscheiden, ob Sie etwas ändern wollen oder es lassen, wie es gerade ist.
- Egal, was Sie entscheiden, es ist in Ordnung. Sie haben einen guten Grund dafür. Stehen Sie zu sich und Ihren Entscheidungen.

Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Selbst: sprechen Sie mit einer guten Freundin oder machen Sie eine Selbstanalyse, z. B. unter <http://www.kimich.de/praxistipps>. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Wenn Sie es nicht sind, wer soll es dann sein???

Und jetzt schauen Sie an, was Ihre Gefühle Ihnen verraten, wenn Sie an sich selbst denken: Empfinden Sie Freude, Erstaunen, Stolz, Schmerz, Aggression, Trauer oder Angst? Andere? Egal welche es sind, sie sind in Ordnung!

Horchen und spüren Sie in sich hinein und mit folgenden Fragen genauer hin:

- Welches Gefühl haben Sie, wenn Sie an Ihr Selbst denken? Was will es?
- Beflügelt Sie dieses Gefühl? Wunderbar!
- Hindert Sie dieses Gefühl am Handeln? Warum?
- Was ist der Auslöser für dieses Gefühl?
- Überlegen Sie, wie Sie mit diesem Gefühl handlungsfähig werden, ohne es zu unterdrücken.

Das Schöne an den Gefühlen ist: Wenn wir sie zulassen, geht es uns gleich besser. Vor allem fühlen wir uns nicht mehr hilflos ausgeliefert und machtlos. Die Gefühle dürfen kommen und gehen. Mit ein bisschen Übung werden Sie es schaffen, Ihre Gefühle zu erleben und nicht von ihnen überwältigt zu werden.

Sie sind nicht Ihre Gefühle, Sie haben nur welche.





Das wäre schon ein wunderbarer Schlusssatz, wenn wir dann nicht ó wie wir Frauen es leider oft tun ó den Wert in seiner zentralen Lage komplett unter den Tisch fallen ließen!!! Ja, erwischt, gell? Selbst- und Gefühlsanalyse können und machen wir aus dem Effeß, aber das mit dem Wert, das ist schwierig. Schauen Sie noch mal genau hin:

- Welche Position hat Ihr Wert bisher in Ihrem Leben?

Bedenken Sie bei Ihrer Antwort Folgendes: Ist Ihnen das Geld nicht so wichtig, wenn das Umfeld stimmt? Das ist ok. Allerdings wird der Preis für diese Denkweise sein, dass es bei einer evtl. Verhandlung schwieriger ist.

- Wer hat Ihrem Wert diese Position gegeben?

Seien Sie hier besonders ehrlich. Kommt Ihr Wert von Ihren Eltern, Freunden oder sonst wem? Leider ist das oft so und der Fall der Erkenntnis kann sehr tief sein, wenn so die eigene Unzufriedenheit ans Licht kommt. Wenn Sie das erkennen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, wenn Sie umschwenken oder neu anfangen wollen.

- Welche Priorität wollen Sie Ihrem Wert ab jetzt geben? Entscheiden Sie sich bewusst.

Los geht's, spielen Sie Ihr Leben, bevor es mit Ihnen spielt.



Fotos in Aktion:

<http://www.fotofritz.com>



Claudia Kimich 

Ursprünglich bin ich Diplom-Informatikerin ó seit 1998 als freie Trainerin/Systemischer Coach unterwegs. Gerne komme ich direkt zum Punkt und halte Ihnen meist nachdrücklich den Spiegel vor.

Provokativ-konstruktives Coaching: Ihr Weg zum Ziel ó gepflastert mit Humor und Kompetenz. Mit meinem Buch "Um Geld verhandeln" im Beck Verlag können Sie sich langsam an mich gewöhnen. <http://www.kimich.de>

zurück