

**Petra Holubar**



**Entfalte Deinen Selbstwert  
Eine Reise zu innerer Stärke und  
Selbstbestimmung**

© 2025 Petra Holubar, MSc

[www.deineleichtigkeit.at](http://www.deineleichtigkeit.at)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großbebersdorf  
Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99181-480-1 (Paperback)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **Widmung**

Für all jene,  
die noch an sich zweifeln,  
ihre innere Stärke noch nicht spüren können  
und sich danach sehnen, selbstbestimmter zu leben.

Möge dieses Buch Mut machen,  
den eigenen Weg zu gehen.  
In der eigenen Kraft.  
Im eigenen Tempo.

Mit dem Wissen, dass wahre Stärke in uns allen liegt.



# Inhalt

<b>Widmung.....</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt .....</b>	<b>5</b>
<b>Einleitende Worte .....</b>	<b>11</b>
<b>Der Anfang unserer Reise: Selbstwert verstehen .....</b>	<b>15</b>
Die Grundlagen des Selbstwerts – einfach erklärt .....	15
Stabil, fragil oder gesund - die verschiedenen Facetten des Selbstwerts .....	18
Der Selbstwert-Topf – ein Modell von Virginia Satir .....	23
<b>Praxisteil: Selbstwert.....</b>	<b>26</b>
Übung: Selbstwert-Test .....	26
Übung: Fragen zur Selbstreflexion .....	30
Übung: Gestalte deinen eigenen Selbstwert-Topf.....	32
Übung: Anleitung zum Füllen deines Selbstwert-Topfs	33
<b>Selbstwert: Äußere Einflüsse und innere     Überzeugungen.....</b>	<b>35</b>
Die Wurzeln des Selbstwerts – Erziehung, Beziehung, Bindung .....	35
Weitere Einflüsse auf den Selbstwert – von Erfolg bis Social Media .....	38
Die Macht der Glaubenssätze – und ihre Auswirkungen auf unseren Selbstwert .....	42

<b>Praxisteil: Innere Überzeugungen .....</b>	<b>45</b>
Übung: Betrachte deine Glaubenssätze durch die Augen des Schmetterlings.....	45
Übung: Negative Glaubenssätze durch positive Affirmationen ersetzen .....	47
Übung: Positive Eigenschaften stärken.....	50
<b>Unsere innere Landkarte: Werte und Bedürfnisse.....</b>	<b>52</b>
Werte – und wie sie unseren Selbstwert formen .....	52
Bedürfnisse – die Basis unserer Werte.....	55
Selbstwert entsteht innen – ein Blick auf das Grawesche Modell.....	56
Bedürfnisse leben – und klare Grenzen setzen.....	59
<b>Praxisteil: Werte und Bedürfnisse .....</b>	<b>60</b>
Übung: Erstelle deinen persönlichen Werte-Kompass	60
Übung: Bedürfnisse wahrnehmen und im Körper spüren.....	66
Übung: Bedürfnisse entdecken und visualisieren.....	67
Übung: Erstelle deine eigene Bedürfnispyramide.....	68
<b>Das Selbst verstehen: Ursprung, Entwicklung, Bedeutung .....</b>	<b>72</b>
Theorien des Selbst – ein Überblick .....	73
Die Bedeutung des Selbst - für unser Leben und Handeln.....	76

Wie das Selbst entsteht – eine lebenslange Entwicklung .....	76
Das frühere Selbst – die Bedeutung des inneren Kindes .....	81
Die Macht des inneren Kindes – und wie es unser Leben beeinflussen kann .....	82
<b>Praxisteil: Inneres Kind .....</b>	<b>85</b>
Übung: Dein inneres Kind kennenlernen, verstehen und integrieren .....	85
<b>Der Schatten: Die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit .....</b>	<b>89</b>
Der Schatten – was er ist und wie er entsteht .....	89
Licht und Schatten – im Spiegel der Psychologie .....	90
Den Schatten annehmen – vom Verdrängen zur Akzeptanz.....	92
Den Schatten integrieren – für ein authentisches Selbst.....	94
Schattenarbeit – am Weg zur Ganzheit .....	96
Selbstwert – der innere Spiegel von Licht und Schatten .....	97
<b>Praxisteil: Schatten .....</b>	<b>98</b>
Übung: Dein Schatten als innerer Begleiter.....	99
Übung: Reflektiere deinen Schatten.....	100

Übung: Schmetterlings-Meditation .....	101
Übung: Spiegelarbeit für Schattenakzeptanz.....	103
<b>Innere Stärke: Die unsichtbare Kraft in uns .....</b>	<b>107</b>
Krisen als Chance – innere Stärke entwickeln.....	107
Ein starkes Selbstwertgefühl – durch innere Stärke ....	109
Innere und äußere Stärke – was sie unterscheidet ....	110
Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein – für innere Stabilität .....	110
Resilienz – ein wesentlicher Bestandteil innerer Stärke.....	112
Der Schmetterling – als Symbol innerer Stärke .....	114
<b>Praxisteil: Innere Stärke .....</b>	<b>115</b>
Übung: Formuliere einen Kraftsatz .....	115
Übung: Reframing .....	117
Übung: Die eigenen Gedanken hinterfragen.....	120
Übung: Ziele setzen .....	121
<b>Selbstbestimmt leben: Mut zur Veränderung.....</b>	<b>123</b>
Vom Denken zum Handeln – die innere Freiheit.....	124
Selbstbestimmung – eine bewusste Entscheidung ....	126
Mut zur Veränderung – für den eigenen Weg .....	128
<b>Praxisteil: Selbstbestimmung .....</b>	<b>131</b>
Übung: Das Lebensrad .....	131

Übung: Tägliche Übung zur Stärkung der Selbstbestimmung .....	134
<b>Was ich dir noch mitgeben möchte .....</b>	<b>136</b>
Danksagung .....	138
Literaturverzeichnis .....	140



## Einleitende Worte

Wie schön, dass du dich für dieses Buch entschieden hast!

Zu dieser Entscheidung und deinem Mut, dich auf den Weg zu dir selbst zu begeben, möchte ich dich beglückwünschen und dich auf dieser inspirierenden Reise herzlich willkommen heißen.

Der Weg zu innerer Stärke und persönlicher Freiheit ist eine tiefgreifende Reise, die Zeit und Geduld erfordert. Du wirst Momente der Freude erleben, neue Erkenntnisse gewinnen und auch auf Herausforderungen stoßen. Doch sei dir gewiss: Jeder einzelne Schritt ist wertvoll und bringt dich näher zu deinem wahren Selbst. Mache dich bereit, unbekannte Seiten an dir zu entdecken, dich weiterzuentwickeln und eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen. Dieses Buch wird dich auf deinem Weg begleiten, mit fundiertem Wissen, liebevollen Impulsen und wirkungsvollen Übungen.

Der Selbstwert ist das Fundament unseres Lebensgefühls. Er beeinflusst unsere Beziehungen, unsere Entscheidungen und unser inneres Gleichgewicht, und doch wird er

oft übersehen oder unterschätzt. Erst seit wenigen Jahrzehnten findet das Thema allmählich den Platz, den es verdient und gewinnt zunehmend an Bedeutung. Besonders in einer Gesellschaft, die von äußeren Erwartungen, Leistungsdruck und Vergleich geprägt ist, ist es essenziell, den Selbstwert zu verstehen und Wege zu finden, diesen zu stärken.

Die psychologische Forschung beschreibt den Selbstwert als das Bild, das wir von uns selbst haben, charakterisiert durch die Bewertung unserer Fähigkeiten, Eigenschaften und Werte. Eines kann ich dir schon jetzt versprechen: Mit einem stabilen, gesunden Selbstwertgefühl wirst du sicherer, selbstbewusster und liebevoller mit dir selbst umgehen.

Die Kapitel dieses Buches bauen aufeinander auf, greifen ineinander und führen dich Schritt für Schritt durch zentrale Themen wie Selbstannahme, innere Stärke und Selbstbestimmung. Dabei verbindet es theoretisches Wissen mit praktischen Übungen und Reflexionsfragen.

Gleich zu Beginn wird dir eine besonders anschauliche Metapher begegnen: der sogenannte Selbstwert-Topf. Dieses Modell stammt von der Psychotherapeutin Virginia

Satir. Sie vergleicht unser Selbstwertgefühl mit einem Topf, der entweder gut gefüllt oder ziemlich leer sein kann. Je nachdem, wie wir über uns selbst denken und fühlen. Im ersten Kapitel hast du die Möglichkeit herausfinden, wie es um deinen eigenen Selbstwert-Topf steht. Du kannst diesen dann am Ende deiner Reise erneut betrachten, um deine Entwicklung zu reflektieren.

Der praktische Teil ist das Herzstück deiner Reise. In jedem Kapitel findest du sorgfältig ausgewählte Übungen, die dich dabei unterstützen, das Gelesene anzuwenden und in dein Leben zu integrieren. Manche wirst du sofort in dein Herz schließen, andere werden dich vielleicht herausfordern oder sich zunächst ungewohnt anfühlen. Das ist völlig in Ordnung. Du musst auch nicht alle Übungen auf einmal machen. Du alleine bestimmst, wann und wie du diese nutzt. Nimm dir Zeit, diese in deinem Tempo durchzuführen. Manche Übungen laden zum Schreiben oder Nachdenken ein, andere führen dich über innere Bilder, Mediationen oder geführte Reisen in einen tieferen Kontakt zu dir selbst. Einige kannst du dir auch anhören, du brauchst sie nur herunterladen und dich begleiten zu lassen.

Vielleicht möchtest du dir für die Übungen ein persönliches Selbstwert-Tagebuch gestalten oder ein Notizbuch wählen, das dich inspiriert und in dem du dich gerne ausdrückst. Denn: Ein solches Tagebuch ist weit mehr als nur ein Heft für Notizen. Es ist ein Raum für deine Gedanken, Erfahrungen und Reflexionen. Dein ganz persönlicher Wegbegleiter.

Auf deiner Reise wirst du auch noch von einem besonderen Symbol begleitet - dem Schmetterling. Dieser steht für Transformation, Wachstum und Leichtigkeit. In seiner Schönheit erinnert er uns daran, dass Veränderung möglich ist. Er wird dich ermutigen, dich selbst besser kennenzulernen, dich innerlich zu stärken und deinen eigenen Weg zu gehen.

Ich wünsche dir Freude, Leichtigkeit und Vertrauen auf deiner Reise und viele kleine und große Momente der Selbstbegegnung.

## Der Anfang unserer Reise: Selbstwert verstehen



Bevor wir gemeinsam tiefer eintauchen, möchte ich dir einige theoretische Grundlagen mit auf den Weg geben. Ich habe die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse leicht verständlich für dich zusammengefasst. Sie geben dir einen ersten Einblick in die Thematik des Selbstwerts und bilden den Ausgangspunkt für deine persönliche Reise zu mehr innerer Stärke und Selbstbestimmung.

### Die Grundlagen des Selbstwerts – einfach erklärt

An und für sich handelt es sich beim Selbstwert um kein Gefühl und doch wird in diesem Zusammenhang vermehrt vom Selbstwertgefühl gesprochen. Auch ich werde diese beiden Begriffe immer wieder synonym verwenden.

Der Selbstwert wird im Allgemeinen als die emotionale Einschätzung des eigenen Wertes verstanden, welcher unser Handeln maßgeblich beeinflusst. Im Laufe der Zeit sind

## Der Anfang unserer Reise: Selbstwert verstehen

zahlreiche, teils unterschiedliche Definitionen dieses Begriffs entstanden, welche die Komplexität und Bedeutung des Selbstwerts unterstreichen und erkennen lassen, dass unterschiedliche Forschungen ähnliche Ergebnisse zum Thema Selbstwert ergaben.

Laut dem Soziologen Charles Cooley ist der Selbstwert von der Höhe der sozialen Unterstützung und der Anerkennung anderer abhängig, aber auch davon, wie kompetent man sich selbst erlebt. Das eigene Aussehen spielt in der heutigen Zeit eine große Rolle und der Selbstwert wird zu einem hohen Anteil über soziale Bewertungen geprägt. Somit besteht eine enge Verbindung zwischen unserem Selbstwert und unserer körperlichen Erscheinung. Für den Psychologen Uwe P. Kanning hängt der Selbstwert vor allem von den sozialen Variablen wie Beliebtheit, sozialer Kompetenz und sozialer Integration ab. Thomas Schauder vertritt die Ansicht, dass das Selbstwertgefühl, bezogen auf die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften, die Gesamtheit der verschiedenen Selbsteinschätzungen darstellt, welche je nach Situation und Person variieren und sowohl positiv als auch negativ ausfallen können.

## *Entfalte Deinen Selbstwert*

Nathaniel Branden beschreibt das Selbstwertgefühl als ein menschliches Grundbedürfnis. Er verweist in seinem Buch „*Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*“ auf die wichtige Notwendigkeit, sich dem Leben und all den damit verbundenen, grundlegenden Herausforderungen gewachsen zu fühlen und auf das Vertrauen in unsere Fähigkeit, eigenständig zu denken und uns dessen auch bewusst zu sein.

Der bekannte Psychologe und Psychotherapeut Carl R. Rogers betrachtete das Selbstwertgefühl als den inneren Kern eines Menschen. Dieser ist der Grundstein dafür, wie wir uns selbst sehen, wie wir mit anderen umgehen und wie wir unser eigenes Leben gestalten.

**Wusstest du schon?**

**Das Ausmaß deines Selbstwertgefühls nimmt Einfluss darauf, wie du handelst und dein Handeln wiederum beeinflusst dein Selbstwertgefühl.**

## **Stabil, fragil oder gesund - die verschiedenen Facetten des Selbstwerts**

Du hast sicher schon von der einen oder anderen Charakteristik des Selbstwerts gehört. Vermutlich sind dir das hohe oder niedrige Selbstwertgefühl und der stabile oder instabile Selbstwert am geläufigsten. Manchmal wird aber auch von einem positiven, gesunden Selbstwert gesprochen. Die Eigenschaftsmerkmale sicher oder fragil, implizit oder explizit und kontingent oder nicht kontingent werden in Bezug auf den Selbstwert eher seltener angewendet.

Du findest die Ausprägungen, Merkmale und Auswirkungen kurz und übersichtlich in der folgenden Tabelle zusammengefasst. Die gängigsten Ausprägungen beschreibe ich dir danach noch etwas ausführlicher.



## Entfalte Deinen Selbstwert

Ausprägung	Merkmale	Auswirkungen
Hoher Selbstwert	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, positive Selbstbewertung	Höhere Resilienz, gelassener Umgang mit Herausforderungen
Niedriger Selbstwert	Kritische bis negative Sicht auf sich selbst	Neigung zu Selbstzweifel, Angst vor Ablehnung
Stabiler Selbstwert	Beständig, unabhängig von äußerer Bestätigung	Innere Sicherheit, weniger emotionale Schwankungen, gesunde Selbstachtung
Instabiler Selbstwert	Schwankt je nach Situation oder durch die Bewertung anderer	Emotionale Unsicherheit, starke Reaktion auf Kritik oder Misserfolg
Sicherer Selbstwert	Tief verankertes Selbstvertrauen, stabile Selbstwahrnehmung	Hohe Belastbarkeit, konstruktiver Umgang mit Kritik
Fragiler Selbstwert	Nach außen selbstsicher, innerlich verletzlich, stark auf Anerkennung angewiesen	Geringe Kritikfähigkeit, leichte Kränkbarkeit
Kontingenter Selbstwert	Selbstwert ist an Bedingungen wie Leistung, Aussehen oder Erfolg geknüpft	Schwankendes Selbstwertgefühl, Druck, sich beweisen zu müssen
Nicht-kontingenter Selbstwert	Selbstwert besteht unabhängig von Leistung oder äußerer Bewertung	Innere Freiheit, stabile Selbstachtung, Gelassenheit
Gesunder Selbstwert	Akzeptierendes Selbstbild mit Stärken und Schwächen	Selbstannahme, stabile Beziehungen, Unabhängigkeit von Meinungen anderer
Positiver Selbstwert	Wohlwollende Einstellung zu sich selbst, Betonung von Stärken	Optimismus, Lebenszufriedenheit, Motivation zur persönlichen Weiterentwicklung

**Tabelle 1: Facetten des Selbstwerts** (Eigene Darstellung)

## Der Anfang unserer Reise: Selbstwert verstehen

Unser tägliches Handeln und Denken wird von der Höhe unseres Selbstwerts beeinflusst. Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl können mit Belastungen meist gezielter und resilenter umgehen als jene mit einem niedrigen Selbstwert. Letztere neigen dazu, Auseinandersetzungen und Enttäuschungen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, stärker auf sich zu beziehen. Diese persönliche Betroffenheit beeinflusst die Höhe und Stabilität des Selbstwerts jedoch maßgeblich.

Verfügt man über einen hohen Selbstwert, bewertet man sich selbst zumeist positiv, mit einem niedrigen Selbstwert hingegen eher negativ, mitunter sogar kritisch. Das hat zur Folge, dass man versuchen wird, jede Art von Ablehnung und Kritik zu vermeiden. Menschen mit einem fragilen Selbstwert wirken nach außen hin oft selbstbewusst, sind jedoch innerlich stark von der Anerkennung anderer abhängig und reagieren besonders empfindlich auf Kritik oder Misserfolg. Im Gegensatz dazu fühlt man sich mit einer stabilen, hohen Selbstwertschätzung auch bei Misserfolgen sozial angenommen. Die Höhe des Selbstwerts macht sich also dahingehend bemerkbar, wie negative