

Woher kommt mein Selbstwertmangel?

Aus meiner Sicht gibt es 3 Ursachen für ein mangelndes Selbstwertgefühl. Die allerdings auch kombiniert vorkommen.

Und so wie wir Unkraut an der Wurzel entfernen müssen, um unseren Garten nachhaltig davon zu befreien, müssen wir auch die Ursache für unseren Selbstwertmangel erkennen ...



... und dann beseitigen, um unser Selbstwertgefühl wieder aufzubauen, zu stabilisieren und nachhaltig zu heilen.

In meinem Webinar habe ich dir diese 3 Ursachen vorgestellt – und möchte sie hier noch einmal kurz zusammenfassen.

1 – Mangelnde Wertschätzung in der Kindheit

Eine der wichtigsten Ursachen für ein mangelndes Selbstwertgefühl ist mangelnde Wertschätzung in der Kindheit.

Vielleicht möchtest du dir etwas Zeit nehmen und dich an deine frühe Kindheit erinnern.

Hast du da auch immer wieder diese oder ähnliche Dinge gehört?

Du kannst das nicht!

Du bist so ungeschickt!

Das hast du nicht verdient!

Dafür bist du nicht gut genug!

Das ist eine Nummer zu groß für dich!

Mit welchen klein machenden Bezeichnungen wurdest du „verwöhnt“?

Problem dabei ist, dass du all das, was dir in deiner frühen Kindheit an den Kopf geworfen wurde, geglaubt hast.



Und weil du es geglaubt hast, hast du dir diese und ähnlich vernichtende Worte dann immer wieder auch selbst gesagt.

Und tust das vielleicht nach wie vor; wenn du genauer hinhörst.

Damit hast du dein Selbstwertgefühl immer weiter untergraben; und legst den Grundstein für allerlei negative Ergebnisse.

Nicht zuletzt auch für Mangel und finanzielle Enge als äußere Spiegelung deines mangelnden Selbstwertgefühls.

Die negativen Dialoge, die du von anderen übernommen hast, haben dich blind gemacht für deine Stärken, für deine Leistungen und für deinen Wert.

Infolgedessen agierst du wie ein Gebäude mit künstlich eingezogener Decke. Einer viel zu niedrigen Zwischendecke, die einen ursprünglich wunderschönen Plafond verdeckt und den zur Verfügung stehenden Entfaltungsraum massiv einengt.

Interessanter Weise sprechen wir auch vom „gläsernen Plafond“, wenn beispielsweise eine hoch begabte und kompetente Frau in der Karriereleiter ansteht. Aus dem einfachen Grund, weil ein weniger qualifizierter Mann ihr vorgezogen wird.

Hast du dich nicht auch schon einmal gefragt, ob solche Ungerechtigkeiten nicht zumindest auch auf einem mangelnden Selbstwertgefühl beruhen?

Überprüfe einmal, wie du selbst mit dir umgehst!

Bist du auch sehr gut darin, dir Vorwürfe zu machen, wenn dir etwas nicht ideal gelungen ist?

Wenn du das, was du von dir erwartet hast, nicht geschafft hast?

Passiert es dir, dass du dein Scheitern hochspielst und dich geradezu daran labst?

Dass du es aber gar nicht wahrnimmst, sondern als selbstverständlich nimmst, wenn dir etwas gelungen ist?



Ja wenn du deine Erwartungen vielleicht sogar übertroffen hast?

Kämst du gar nicht auf die Idee, dich auch einmal zu loben?

Und stolz zu sein auf das Außergewöhnliche, das du geschafft hast?

Sei ehrlich: würdest du jemals so mit anderen umgehen?

Würdest du einer anderen Person, die etwas geschafft hat, ihren Erfolg madig machen?

Oder dich über sie lustig machen?

Das glaube ich kaum.

Und diese Reaktion beruht eben leider sehr oft darauf, dass du als Kind nicht genug Wertschätzung bekommen hast. Sondern vor allem kritisiert, zurückgewiesen und klein gemacht wurdest.

2 – Schuldgefühle Alleingeborener

Aber es gibt noch eine weitere Ursache für einen Selbstwertmangel; und dies ist viel häufiger, als derzeit bekannt ist.

Die Wurzel für deinen mangelnden Selbstwert kann auch darin liegen, dass du deinen Zwilling verloren hast.

Dass du also als alleingeborener Zwilling zur Welt gekommen bist; und nun unbewusst glaubst, die Schuld am Tod deines Mehrlings zu tragen.

Diese Schuldgefühle untergraben deinen Selbstwert.



Und daher hast du stets die Tendenz, andere wichtiger zu nehmen als dich selbst – in dem Versuch, dein Überlebt-Haben zu rechtfertigen.

Wir sprechen daher von der Überlebensschuld. Unter der auch Kriegsheimkehrer und KZ-Überlebende oft leiden.

Die Folge ist, dass du dich zwar sehr stark einsetzt und oft die doppelte Leistung erbringst. Eben um dich deines Überlebens als wert zu erweisen.

Aber zur gleichen Zeit sabotierst du deine Erfolge, weil du dich dieser nicht als wert erachtest.

- *Kannst du dieses Verhaltensmuster auch – zumindest in Ansätzen – bei dir wiedererkennen?*
- *Nimmst auch du dich immer zurück, um andere vorzulassen?*
- *Empfindest du dich als weniger wichtig?*
- *Hast du all deine Ziele (oder zumindest die überwiegende Zahl davon) erreicht?*
- *Sind deine Herzenswünsche (zumindest zum Teil) in Erfüllung gegangen?*



- *Hast du deine Vorhaben (zumindest überwiegend) umgesetzt?*
- *Konntest du deine Pläne (zumindest in großer Zahl) verwirklichen?*

- *Bist du deinen Vorsätzen (zumindest weitgehend) treu geblieben?*
- *Haben sich deine Hoffnungen (zumindest größtenteils) erfüllt?*
- *Und hast du das, was du erreicht hast, mit Leichtigkeit und Eleganz erreicht?*
- *Oder stehst du dir viel zu oft selbst im Weg?*
- *Und sabotierst die Entfaltung deines Potenzials?*

Die gute Nachricht bei all dem ist:

Deine inneren Schätze sind nicht verloren! Sie sind nur verschüttet und warten nun darauf, aus dem Dornröschenschlaf geweckt zu werden.

Übrigens ist auch die Kombination aus den beiden ersten Ursachen sehr weit verbreitet, weil die quasi angeborenen Schuldgefühle dann oft auch noch von außen bestätigt werden.

So erleben leider gerade alleingeborene Zwillinge oft eine fatale Kindheit, in der sie zurückgewiesen, erniedrigt und missbraucht werden; und viel zu wenig Wertschätzung bekommen, um ihr Ur-Trauma zu heilen.



3 – Parallele Leben

Eine weitere Ursache kann das Herüber-Schwingen aus parallelen Realitätsebenen sein; dass also Blockaden aus anderen Inkarnationen ins Hier und Jetzt herüber wirken.

Ich spreche nicht mehr von Rückführungen, sondern von Hinüberführungen, weil ich es mit der quantenphysikalischen Theorie halte.

Diese besagt, dass Zeit nicht linear ist, sondern eine Kugelwelle; dass also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zugleich da sind, quasi in einem ewigen Jetzt.

Daher geschehen in meinem Weltbild alle anderen Inkarnationen auf parallelen Realitätsebenen.

Die durchaus in Wechselwirkung mit unserem Hier und Jetzt stehen; und in die wir durchaus Einblick gewinnen können – nicht zuletzt auch um transpersonale Blockaden zu lösen.

Wenn also Re-Inkarnation für dich Realitätswert hat, dann könnte ein solcher Einblick wertvoll und hilfreich sein.

Allerdings würde ich jedenfalls zuerst die beiden anderen Ursachen klären und beheben. Und erst wenn dann immer noch Blockaden bestehen bleiben, dann lass dich von einem Experten oder einer Expertin in die entsprechende Inkarnation begleiten, um Klarheit zu gewinnen.



Wege in die Heilung

Der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung ist immer, die zugrunde liegende Ursache zu erkennen und den oft damit verbundenen Irrtum zu erkennen und zu revidieren.

Tatsache ist: du trägst sicher nicht die Schuld am Verlust deines Zwillings!

Erst wenn dir das klargeworden ist, kann Heilung beginnen.

Dazu gilt es, das Unkraut deiner Schuldgefühle mitsamt seiner Wurzeln zu entfernen. Denn sonst bleibt jeglicher Heilungsversuch nur symptomatisch.

Ähnlich wie eine Schmerztablette, die bei einem tobenden Kopf zwar die Symptome lindert, nicht aber deren Ursache beheben kann.

Für echte Heilung braucht es die Erhebung und Behebung der Ursachen.

Wenn die Ursache vor allem in deiner Kindheit liegt, dann gilt es, auch diese Irrtümer zu revidieren – nämlich all das, was dir eingeredet wurde und dein Selbstwertgefühl in die Flucht gejagt hat.

Als Kind konntest du dich nicht gegen all die herabsetzenden Angriffe von außen verteidigen.

Aber im Erwachsenenalter brauchst du dich nicht mehr einschüchtern, erniedrigen und sabotieren zu lassen. Da kannst du dein inneres Kind ermutigen und bestätigen und aufbauen und loben und anerkennen und wertschätzen und bewundern.....



Und erst dann wirst du mit viel Geduld und der nötigen Selbstliebe lernen, dich selbst wertvoll zu fühlen. Also einen stabilen und gesunden Selbstwert aufzubauen.

Ich weiß das deshalb so genau, weil ich über weite Strecken meines Lebens so ziemlich alles versucht habe, um meinen angeknacksten Selbstwert zu heilen.

Nur leider die längste Zeit vergeblich, weil ich zu dieser Zeit noch nicht wusste, wo ich ansetzen sollte. Ich habe einfach die Techniken und Strategien angewandt, die ich gelernt hatte – aber sie haben immer nur kurz gewirkt.

Weil das Unkraut meiner Schuldgefühle und meiner Selbstzweifel immer wieder nachwuchs und alle Heilungsversuche bereits im Keim erstickte.

Hast du auch schon das Eine und Andere probiert, um dein angeschlagenes Selbstwertgefühl zu heilen?

Hast du mit Techniken, die dir empfohlen wurden, gearbeitet?

Und allerlei Strategien angewandt?

Aber der Effekt hat immer nur kurz angehalten?

Oder war er gar nicht zu merken?

Dann weißt du, wovon ich spreche.

Um wirklich einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, gilt es, das kaputte Fundament für deinen Selbstwert durch ein neues, gesundes Fundament zu ersetzen. Und damit wird dein Selbstwertgefühl heilen.

Und damit zugleich auch dein inneres Kind.



Bist du bereit dazu?

Bist du bereit, dich dessen als wert zu erachten?

Darf ich dich dazu motivieren?

Erlaubst du mir, dich auf deinem Selbstheilungsweg zu begleiten?

Und dir vielleicht den einen oder anderen Weg in die Selbstheilung aufzeigen?

Dir Techniken zeigen, die dir helfen, dich aus deiner Selbstsabotage zu befreien.

Aber auch all deine inneren Schätze bewusst machen?

Denn DU bist ein Geschenk für diese Welt!

Und ich würde mich freuen, wenn ich dir helfen darf, dieses Geschenk zu erkennen, auszupacken und dann der Welt – und dir selbst! – darzubringen.

Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wunderbar sich das anfühlt!

Sobald du dein Gefühl für deinen Selbstwert geheilt hast, trägt dich der Strom deines Lebens in völlig neue Situationen mit neuen Begegnungen.

Dann wird es dir ein Leichtes sein, dein Potenzial zu erschließen und zu entfalten. Und du wirst dich fühlen wie Phönix, der aus der Asche steigt und abhebt.



Ja, du kannst deinen Selbstwert selbst heilen.

Aber wenn du dir dabei dennoch Begleitung durch eine Expertin wünschst, die selbst mit dieser Anlage geboren wurde und sich bereits auf ihrem Selbstheilungsweg befindet, dann lege ich dir meine Selbstwert Powerbox ans Herz.

Mit diesem Online-Seminar lädst du mich zu dir nach Hause ein; und ich halte für dich persönlich mein Seminar für Menschen, die (so wie ich früher) unter ihrem mangelnden Selbstwertgefühl leiden.

Darin findest du (in 5 Modulen mit 18 Videos, 12 PDFs, 6 Audios zuzüglich Bonusmaterial) alle nötigen Informationen sowie hilfreiche und wohltuende Übungen, die dich in deinem Selbstheilungsprozess begleiten und unterstützen.

Dieses Online Seminar hat zahlreiche **Vorteile**:

- * Du musst dafür nicht eigens wegfahren, sondern kannst es in deiner **vertrauten Atmosphäre** genießen.
- * Du **sparst** dir Hotel- und Reisekosten.
- * Und du wirst als HSP mit hoher Empathie in deinem eigenen Heilungsprozess **nicht** so sehr durch die emotionalen Turbulenzen anderer Seminar-Teilnehmer **beeinträchtigt**.
- * Du kannst es in **deinem eigenen Tempo** durchgehen und **Pausen** machen, wo du sie brauchst.
- * Aber auch **rascher** zum nächsten Schritt kommen, wenn du **neugierig** bist.
- * Und vor allem kannst du dir die **Videos, PDFs und die Audio-Dateien** so **oft zu Gemüte führen**, wie du möchtest.

Und du wirst sehen, wie wertvoll das ist, weil du bei jedem neuerlichen Ansehen wieder **neu** daraus **profitieren** wirst.



In dieser **Selbstwert Powerbox** zeige ich dir, wie du:

- dich aus deinen Schuldgefühlen befreist
- ein gesundes Selbstwertgefühl aufbaust
- deinen inneren Saboteur zähmst
- dich aus selbst begrenzenden Überzeugungen befreist
- positive und negative Einflüsse auf deinen Selbstwert erkennst
- spezielle Techniken einsetzt, um deine Heilung zu fördern
- deine Gedanken kontrollierst
- die richtigen Fragen stellst
- bewusst dein Herzfeld prägst
- dich für mehr Geld öffnest
- deine inneren Schätze erkennst
- deine Dankbarkeit bewusst einsetzt
- dein Selbstwertgefühl aus Erfolgen nährst
- deinen wahren Reichtum erkennst
- dich jedoch für weitere Fülle öffnest



Damit ver helfe ich dir zu:

- mehr Erfolg in allen Lebensbereichen
- entspannter beruflicher Selbstverwirklichung
- mehr Effizienz, weil du dir nicht mehr selbst im Weg stehst
- mehr Zufriedenheit in allen Lebensbereichen
- sowie zu erfüllten und erfüllenden Beziehungen
- mehr Vitalität und Wohlfühl
- und einer kontinuierlichen Persönlichkeitsentfaltung



Für nähere Informationen sowie deinen Zugang zu diesem Online Seminar klicke jetzt hier:

[Zugang zu „Selbstwert Powerbox“](#)

Ich wünsche dir einen leichten und nachhaltigen Selbstheilungs-Prozess und ein bald stabiles Selbstwertgefühl, das dir all den Wohlstand erlaubt, den du dir wünschst – und den du verdient hast!

Herzlichst,
Michelle