

# Ganz Frau Sein



Was ist  
Selbstbewusstsein

# Was ist Selbstbewusstsein?

Denn von allen Urteilen, die wir im Leben fällen, ist keines so wichtig wie das, das wir über uns fällen!

## SELBSTBEWUSSTSEIN IST...

### SELBSTWIRKSAMKEIT

- das Vertrauen auf die Fähigkeit zu denken - dem Verstand zu vertrauen
- das Vertrauen auf die Fähigkeit, mit den grundlegenden Herausforderungen des Lebens fertig zu werden

### SELBSTACHTUNG

- das Vertrauen auf das Recht, erfolgreich und glücklich zu sein
- das Vertrauen auf das Gefühl, es wert zu sein, es zu verdienen und einen Anspruch darauf zu haben, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche geltend zu machen, die eigenen Wertvorstellungen zu verwirklichen und die Früchte der eigenen Bemühungen zu genießen

**IN WELCHEN BEREICHEN DEINES LEBENS  
VERTRAUST DU DEINEM VERSTAND NICHT?**

**WO /WANN DARFST DU NICHT ERFOLGREICH  
SEIN?**

**WO / WANN DARFST DU NICHT GLÜCKLICH SEIN?**

**WO / WANN HAST DU DEN GEDANKEN, ETWAS NICHT ZU VERDIENEN?**

**WO / WANN DARFST DU NICHT GLÜCKLICH SEIN?**

**KANNST DU ES GENIESSEN ETWAS GELEISTET ZU HABEN UND ES AUCH GEBÜHREND ANERKENNEN?**

## **SELBSTBEWUSSTSEIN IST AUCH...**

Du selbst mit einem klaren Gefühl für die eigene **IDENTITÄT**,  
**KOMPETENZ** und **WERTIGKEIT**

**IDENTITÄT WER BIST DU WENN ALLE ROLLEN IM LEBEN AUF-HÖREN WÜRDEN ZU EXISTIEREN?**

**KOMPETENZ WELCHE FÄHIGKEITEN UND FERTIGKEITEN HAST DU, UM DAS LEBEN ZU MEISTERN?**

**WERTIGKEIT WELCHEN WERT HAST DU / GIBST DU DIR SELBST?**

# SELBSTBEWUSSTSEIN IST MIT EINER GESUNDEN PSYCHE GLEICHZUSETZEN

Das Leben ist ein Prozess selbsterzeugten und selbsterhaltenden  
Handels.

Durch Handeln suchen wir in der Welt unsere Werte zu verwirklichen  
und zu wahren.

Wir können nicht direkt am Selbstbewusstsein arbeiten. Sondern  
müssen an die Quelle gehen.

Die Quelle des Selbstbewusstseins findest Du im nächsten Abschnitt!