

# **3 DINGE DIE DICH STOPPEN**



**DEINEN SELBSTWERT  
ZU ERKENNEN**

# Drei Hauptthemen



**Trauma,  
alte Wunden &  
emotionale  
Altlasten**



**Der Verstand  
& seine  
Glaubenssätze**



**Dein  
Umfeld**



**BONUS: Social Media**

# Einleitung

Den Selbstwert kann man nicht steigern, man kann ihn nur erkennen.  
Dafür müssen wir zuerst unterscheiden, was

**Selbst  
wert**

**Selbst  
bewusst  
sein**

**Selbst  
vertrauen**

**Selbst  
liebe**

eigentlich sind, wo sie sich überschneiden und wo nicht.

## 1 Selbstwert

Der Selbstwert ist der Wert deines Selbst, ohne Leistung, ohne Besitz, ohne irgendetwas, was du hinzufügen kannst.

**Mit deiner Geburt warst du einfach wertvoll.**

Nur haben wir leider oft „umgelernt“. Unsere Eltern sagten vielleicht:

- „Ich liebe dich, wenn du brav bist.“;
- „Ich habe dich lieb, wenn du gute Noten schreibst.“;
- „Ich mag dich, wenn du so bist, wie ich es will.“

Also haben wir erkannt: „Ich bin erst wertvoll, wenn ich für andere etwas tue.“  
Und so leben viele Menschen nach den Bedürfnissen anderer.

## 2

## Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein kann man zum Beispiel steigern.

- Du hast ein anderes Selbstbewusstsein im **körperlichen Sinn**, wenn du jeden Morgen 5 km joggst.
- Oder **im Business**: Wenn du regelmäßig Verkäufe machst, neue Kunden gewinnst oder Projekte erfolgreich abschließt, dann strahlst du automatisch mehr Selbstbewusstsein aus.
- Das Gleiche gilt **in der digitalen Welt**: Wenn du 10.000 Follower auf Instagram erreichst oder ein Video viral geht, verändert das, wie andere dich wahrnehmen.

### Viele verwechseln Selbstbewusstsein mit Selbstwert.

Sie glauben, wenn sie fit sind, ständig Umsätze machen oder den „blauen Haken“ auf Instagram haben, steigt automatisch ihr Selbstwert.

Doch das tut er nicht, es steigt nur das Selbstbewusstsein.

Dann kommt der Moment, wo sie sich fragen: *„Warum fühle ich mich immer noch wertlos? Warum bin ich immer noch abhängig von der Meinung anderer?“*

Und plötzlich werden sie abhängig von dem, was ihnen dieses kurze Hoch gibt von Fitness-Erfolgen, Social-Media-Likes oder materiellen Dingen.

## 3

## Selbstvertrauen

Das ist das **Vertrauen in dich selbst.**

Wenn du dir vornimmst, etwas Bestimmtes zu tun – und es dann auch umsetzt – wächst dein Selbstvertrauen.

Oder wenn du schon viele Herausforderungen gemeistert hast, weißt du: „Ich schaffe das!“

Selbstvertrauen trainieren wir, indem wir immer wieder ein gewisses Risiko eingehen.

# 4

## Selbstliebe

Die Liebe zu dir selbst.

Für mich ist Selbstliebe dem Selbstwert am ähnlichsten.

Der Weg zur Selbstliebe führt unausweichlich über den Selbstwert.

Für Selbstliebe brauche ich nicht unbedingt Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen – viel wichtiger ist zuerst die Selbstakzeptanz.

### **Denn Liebe ist ein großes Wort.**

Wenn ich mich selbst hasse, ist das Ziel „Selbstliebe“ zu weit entfernt.

Dann beginne ich lieber mit Selbstakzeptanz – und von dort kann es in Richtung Selbstliebe gehen.

Nur wer erkennt, dass er wertvoll ist, so wie er ist, kann sich selbst wirklich lieben.

In dieser PDF geht es genau darum, was uns stoppt, unseren Selbstwert zu erkennen – und damit auch zu spüren.

Denn wir können uns nur wertvoll fühlen, wenn wir ihn erkennen.

Ich wünsche dir Freude, Erkenntnisse und tiefe Einsichten – und dass dich diese PDF näher zu deinem wahren Wert bringt.

**Denn du bist absolut und ohne Frage wertvoll.**



## Trauma, alte Wunden & emotionale Altlasten

Dein Selbstwert ist nicht verloren – er ist nur unter Schichten alter Wunden begraben.

Stell dir deinen Selbstwert wie das Fundament eines Hauses vor. Auf diesem Fundament stehen Dinge wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Beruf, Familie usw.



Viele Menschen versuchen, an diesem Haus ständig etwas anzubauen – neue Fähigkeiten, mehr Erfolg, mehr Anerkennung, in der Hoffnung, dass ihr Wert dadurch steigt.

Daran ist grundsätzlich nichts falsch.

Falsch ist nur die Erwartung, dass so der Selbstwert wächst.

Denn ja, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen können zunehmen – aber oft nur das Gefühl, dass andere uns jetzt besser oder größer finden, weil wir etwas erreicht haben.

Der wahre Weg zum Selbstwert führt nicht über das Hinzufügen, sondern über das **Loslassen und Weglassen**.

Es geht darum, all das zu entfernen oder zu transformieren, was den Blick auf unseren wahren Wert versperrt.

Eine der größten Blockaden dabei: **alte, gespeicherte Emotionen und Traumafolgestörungen** – also die Folgen von Erfahrungen, die wir damals nicht verarbeiten konnten.

## Warum nicht das Ereignis das Trauma ist

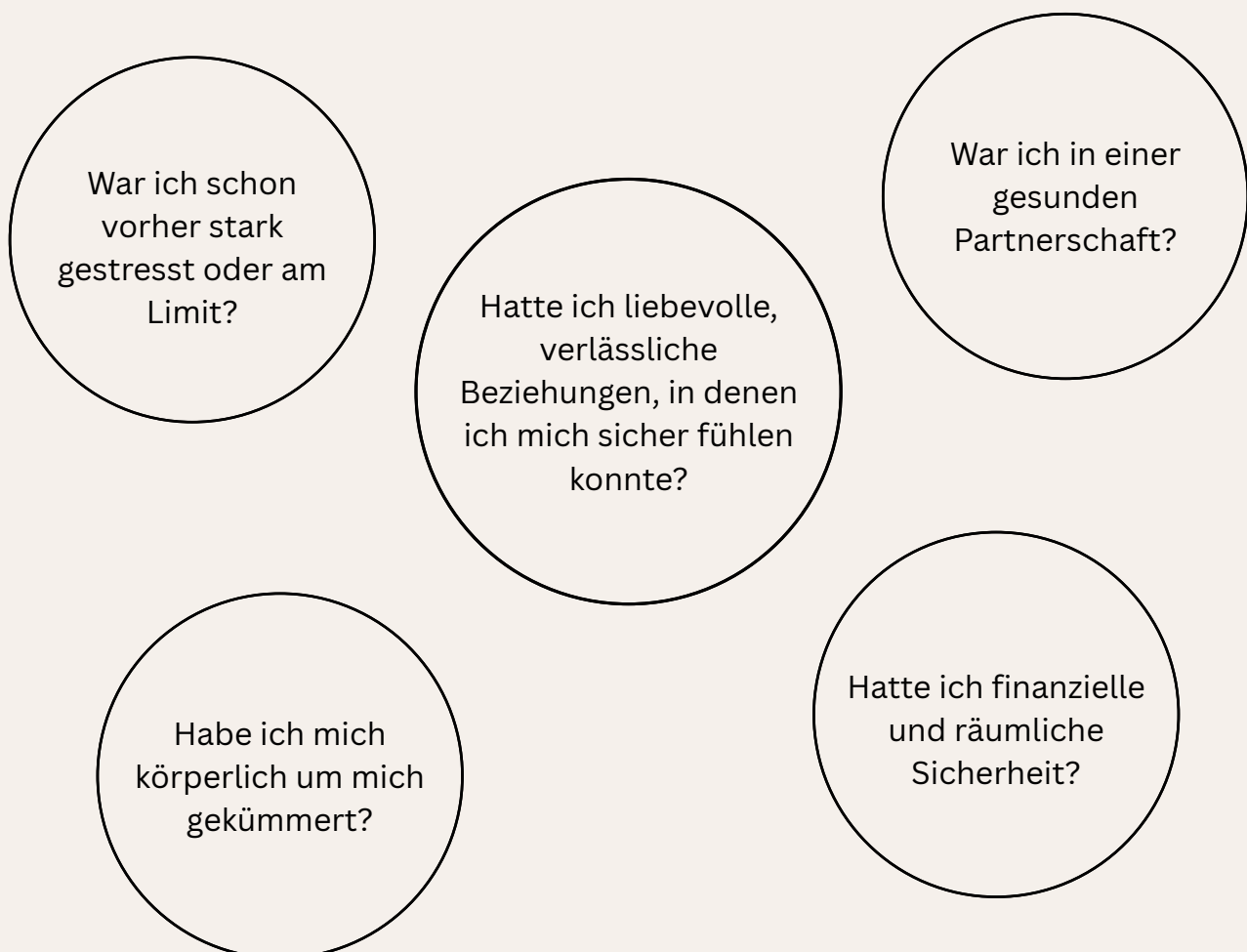
Es ist selten das Ereignis selbst, das das Trauma hinterlässt, sondern die Frage:

### **Konnte ich das Erlebte in mir integrieren, heilen und transformieren?**

Und hier kommt ein entscheidender Punkt:

Es reicht nicht, wenn unser Kopf – unser Verstand – die Situation verstanden hat. Die wahre Heilung passiert erst, wenn auch unser Körper und vor allem unser Nervensystem wieder Sicherheit spüren.

Ob das gelingt, hängt von vielen Faktoren ab:



All diese Punkte entscheiden mit, ob unser System nach einem Schock wieder zur Ruhe findet oder nicht.

## Was passiert, wenn es nicht gelingt?

Wenn unser System die Belastung nicht verarbeiten kann, entwickelt es Schutz- und Überlebensstrategien.

**Beispiel:** Werde ich in einer Beziehung immer wieder verletzt oder sogar geschlagen, versucht mein Körper, mich zu schützen – erstens, indem er den Schmerz abblockt (z. B. durch ständige Ablenkung) und zweitens, indem er neue Überzeugungen aufbaut wie „Männer sind alle Arschlöcher“.

Das Thema ist natürlich viel komplexer – doch dieser vereinfachte Blick zeigt:  
**Es ist nicht das Ereignis selbst, sondern das, was es in uns hinterlässt.**

Und genau diese alten Wunden und emotionalen Altlasten sind wie eine Barrikade vor unserem Selbstwert.

Unser System will zuerst das heilen, was damals nicht in Heilung gebracht werden konnte. Erst wenn diese Barrieren gelöst sind, können wir unseren Wert wieder klar fühlen.

**„Welche alten Erlebnisse oder Emotionen spürst du heute noch in dir und halten sie dich vielleicht davon ab, deinen Wert zu fühlen?“**



## Der Verstand & seine Glaubenssätze

„Der Verstand ist ein großartiger Diener – aber ein miserabler Herrscher.“

Unser Verstand ist als Werkzeug gedacht, das wir täglich nutzen können. Er ist unter anderem dafür da, To-do-Listen im Blick zu behalten, mathematische oder lineare Dinge zu analysieren und Wissen zu speichern, das wir uns angeeignet haben.

Nutzen wir den Verstand richtig, dann ist er aktiv, wenn wir ihn einsetzen wollen und inaktiv, wenn wir unsere Ruhe haben, uns entspannen oder Tätigkeiten nachgehen, bei denen wir ihn nicht benötigen.

Doch für die meisten von uns ist das nur eine **Wunschvorstellung**. Denn der Verstand ist längst zum Herrscher über unser Leben geworden und mischt sich überall ein. Nicht wir nutzen den Verstand als Werkzeug – sondern der Verstand nutzt uns.

### Verstand vs. Selbstwert

Dein Selbstwert ist dein Selbstwert – er verändert sich nicht.  
Doch der Verstand will dir ständig einreden, dass du ihn steigern musst.  
Er sagt dir: „Mach mehr, sei produktiver, verdiene mehr Geld, verändere dich – dann bist du wertvoll.“

Doch was, wenn dein Selbstwert gar nicht im Verantwortungsbereich des Verstandes liegt?  
Was, wenn etwas Tieferes in dir diesen Wert längst festgelegt hat – und zwar unabhängig von Leistung, Aussehen oder Erfolg?



**Aber wenn es um Selbstwert geht, ist er das größte Hindernis.**

Denn der Verstand knüpft Wert immer an Bedingungen:

- „Ich bin wertvoll, wenn ich gelobt werde.“
- „Ich bin wertvoll, wenn ich Erfolg habe.“
- „Ich bin wertvoll, wenn andere mich mögen.“

Der Weg zurück zu deinem echten Selbstwert führt deshalb nicht über mehr Denken, sondern über weniger.

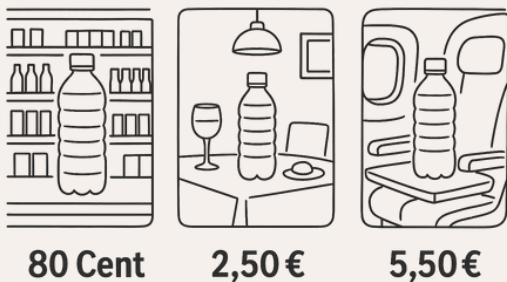
Über den Mut, den Verstand vom Thron zu holen – **und deinem Wert wieder zuzuhören**, statt den alten Programmen deines Kopfes.

**„Welche Bedingungen hat dein Verstand an deinen Wert geknüpft  
und sind sie wirklich wahr?“**



## Dein Umfeld

Hast du dich schon einmal gewundert, warum dieselbe Wasserflasche mit demselben Inhalt im Supermarkt 80 Cent kostet, im Restaurant 2,50 Euro und im Flugzeug 5,50 Euro?



Es ist der Wert, den ihr Umfeld ihr gegeben hat. Und genauso ist es mit unserem eigenen Wert: Wir können ihn oft leichter erkennen, wenn wir in einem Umfeld sind, das uns wohlwollend und liebevoll begegnet.

### Ungünstiges Umfeld vs. Selbstwert

Nicht alle von uns hatten das Geschenk, in einem wohlwollenden, unterstützenden Umfeld aufzuwachsen.

Viele haben Eltern erlebt, die den eigenen Wert an Leistung oder bestimmtes Verhalten geknüpft haben:

- „Ich hab dich lieb, wenn du gute Noten schreibst.“
- „Du bist super, wenn du leise bist.“
- „Du siehst so süß aus – da hat dich Mama gleich viel lieber.“

Unser System lernt: Ich bin nur etwas wert, wenn ich die Bedürfnisse anderer erfülle. Und das ist noch die harmlose Variante.

Stell dir vor, du wachst mit Sätzen auf wie:

- „Ich wollte dich gar nicht.“
- „Du bist nicht willkommen.“
- „Ich möchte dich nicht als mein Kind haben.“
- „Du bist schrecklich.“
- „Die anderen sind alle besser.“

Solche Botschaften hinterlassen Spuren, die oft bis ins Erwachsenenalter wirken. Doch egal, wie hart diese Erfahrungen waren:

**Dein Selbstwert verändert sich nicht.**

Was sich verändert, ist dein inneres Gefühl dafür, wie wertvoll du bist.

Zu unserem Umfeld gehören nicht nur unsere Eltern, sondern auch Partner, Freunde, Kollegen.

Vermittelt dir dein Partner, dass du genau so wertvoll bist, wie du bist oder möchte er, dass du dich anpasst, Dinge veränderst, „besser“ wirst?

Auch solche subtilen Erwartungen können das Gefühl nähren, nicht wirklich geliebt zu werden.

Und wie sieht es mit deinen Freunden oder Kollegen aus?

Geben sie dir das Gefühl, in einem Billig-Supermarkt zu stehen oder fühlt es sich an wie die Premiumklasse im Flugzeug?

Denn so wie eine Wasserflasche im Supermarkt 80 Cent kostet, im Restaurant 2,50 Euro und im Flugzeug 5,50 Euro, so sehr kann auch unser Umfeld beeinflussen, wie wir unseren Wert sehen und fühlen.



Wenn du ständig in einem Raum bist, in dem man dich klein hält, kritisiert oder deine Erfolge abwertet, wird es schwer, deinen wahren Wert klar zu erkennen.

Und manchmal ist es nicht einmal offene Ablehnung, sondern die stille Erwartung, dass du nicht „zu viel“ sein darfst, um dazuzugehören.

**„In welchen Bereichen deines Lebens befindest du dich in einem ‚Billig-Supermarkt‘ und wo erlebst du bereits Premiumklasse?“**



## BONUS: Social Media

Social Media gibt uns oft das Gefühl,

- dass das, was wir gerade tun, nicht besonders ist.
- Dass der Ort, an dem wir sind, nicht wertvoll genug ist.

**Warum?** Weil wir uns ständig vergleichen. Und zwar nicht mehr nur mit unserem engen Umfeld, sondern mit der ganzen Welt.

Früher war der Vergleich auf die eigene Familie, Freunde oder Kollegen beschränkt. Heute können wir uns mit Milliarden Menschen weltweit vergleichen, in Echtzeit.

Und die meisten zeigen dort nicht ihr echtes Leben, sondern die polierte Version:

Urlaubsbilder, Erfolgsmeldungen, makellose Selfies.

Kaum jemand postet, wenn er traurig, unsicher oder einsam ist.



Das Problem: Wir vergleichen unser komplettes Leben – inklusive aller Schattenseiten mit dem Highlight-Reel anderer.

Schon die Buddhisten wussten:

**„Der Vergleich ist der Anfang vom Leid.“**

Oder wie Kierkegaard sagte:

**„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“**

### Und heute?

Wir sind Dauervergleichen ausgesetzt.

Selbst harmlose Abende mit der Familie können plötzlich weniger wertvoll wirken, wenn wir sehen, wie Franz gerade auf den Malediven sitzt.

Das Fatale: Social Media bestätigt oft unbewusst alte Wunden – z. B. Sätze aus der Kindheit wie „Du bist nicht gut genug“ oder „Andere sind besser“.

- Studien zeigen, dass 4 von 5 jungen Erwachsenen angeben, Social Media habe ihr Angstlevel erhöht.
- Vor allem das Körperbild leidet: 9 von 10 Mädchen sind unzufrieden mit ihrem Körper – oft, weil sie sich mit gefilterten Vorbildern vergleichen.

Und noch etwas: Social Media kann **motivationshemmend** wirken.

Das Belohnungssystem unseres Gehirns (Dopamin) reagiert auf Likes, Kommentare und Shares fast genauso wie auf echte Erfolge.

Das bedeutet: Wir fühlen uns schon „belohnt“, bevor wir überhaupt etwas umgesetzt haben – und verlieren dadurch oft den Antrieb, unsere Pläne wirklich in die Tat umzusetzen.

Fazit: Social Media ist nicht per se schlecht – aber wenn wir unseren Selbstwert daran koppeln, verlieren wir.

Es ist wichtig, bewusst zu filtern, wem wir folgen, wie lange wir online sind, und ob wir uns nach dem Scrollen besser oder schlechter fühlen.

**„Wann hast du dich zuletzt durch Social Media klein gefühlt – und war das Bild, mit dem du dich verglichen hast, überhaupt echt? Und warum nicht mal alle Social Media Apps löschen?(auch wenn's nur für ein paar tage ist)“**

# Fragen Checkliste

Welche Situationen geben dir am häufigsten das Gefühl, keinen Selbstwert zu haben?

---

---

---

---

Welche Ereignisse aus der Vergangenheit hast du noch nicht zugelassen – und wirken deshalb unbewusst in dir weiter? (Schreib ganz intuitiv drauf los.)

---

---

---

---

---

---

---

Welche Glaubensmuster beeinflussen deinen Alltag? Sind es Gedanken wie „Ich kann nichts“, „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin nicht willkommen“? Achte einen Tag lang bewusst auf den inneren Monolog deines Verstandes.

---

---

---

---

---

---

---

Welche Personen in deinem Umfeld geben dir das Gefühl, „billig im Supermarkt“ zu stehen – und wer gibt dir das Gefühl, „erste Klasse“ zu sein?

---

---

---

---

Welche Social-Media-Inhalte lösen bei dir Neid, Unruhe oder das Gefühl von Mangel aus – und warum?

---

---

---

---

Wann hast du zuletzt etwas für dich getan, ohne dass es jemand anderes sehen, bewerten oder bestätigen musste?

---

---

---

---

Wenn dein Selbstwert heute schon vollständig erkennbar wäre – was würdest du nicht mehr tun, um gemocht zu werden?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Schattenseiten an dir akzeptierst du und bei welchen fällt es dir schwer?

---

---

---

---

# Abschluss

Nun sind wir am Ende dieser PDF und ich hoffe wirklich, dass du dich und dein System jetzt besser verstehst.

Meinen Kunden sage ich immer: **Begegne dir mit Sanftheit und mit Güte.** Denn die Dinge, die in unserem Leben „nicht passen“, sind oft als Schutz für unser System gedacht – nicht, weil wir schlechte Menschen sind oder schuldig.

Dein Körper, dein Verstand, deine Schutzmechanismen haben Dankbarkeit verdient. Sie haben dich vor Schmerz geschützt.

Doch nun dürfen wir sie dankend loslassen, um dorthin zu gelangen, wo so viele hinwollen: zu unserem **wahren Selbstwert.**

- Dann kannst du dir den Ferrari kaufen – nicht aus Selbstmangel, sondern aus purer Freude am Auto. Nicht, um andere zu beeindrucken.
- Oder du kannst Influencer sein, weil es dir Spaß macht und du gerne mit Menschen in Kontakt bist – und nicht, weil du Anerkennung brauchst, die du dir selbst nicht geben kannst.
- Oder du kannst auf der Bühne stehen, weil es deinem Talent und deinem Naturell entspricht – und nicht, weil dein Ego sich groß fühlen will, um den Schmerz der eigenen Kleinheit zu überdecken.

Falls du das Gefühl hast, dass du bei diesen Themen Unterstützung brauchst, dann zögere nicht, dir Hilfe zu suchen.

Es gibt großartige Therapeuten, gute Coaches und erfahrene Mentoren da draußen.

Lass dich nicht entmutigen, wenn du nicht sofort den oder die Passende findest, manchmal braucht es Zeit.

Ich begleite seit fast zehn Jahren Menschen in diesen Themen und stand selbst vor Jahren am Anfang dieser großen Reise zu meinem Selbstwert.

Ich bin noch nicht „angekommen“ – aber ich bin viele Schritte gegangen: von Sätzen wie „Ich hasse mich“ zu „Ich finde mich ganz okay“.

Falls du spürst, dass ich dich auf dieser Reise begleiten kann, gibt es mehrere Möglichkeiten, mit mir zu arbeiten

- 1:1, in Gruppen,
- in Workshops oder
- in Online-Mentorings.

Schau gerne auf meiner Homepage vorbei und buch dir ein **kostenloses Erstgespräch.**

Ich wünsche mir für dich, dass du deinen Wert erkennst und spürst, wie liebevoll du bist.

Ich wünsche dir das Beste auf deinem Weg (zu dir).

Dein Georg