

MELANIE PIGNITTER

Es ist ein  
**Geschenk,**  
dass es dich gibt

53 BEFLÜGELNDE IMPULSE  
FÜR DEIN POSITIVES MINDSET





# Du bist ein Geschenk für diese Welt!

Das glaubst du mir nicht? Das verstehe ich, denn auch ich war viele Jahre lang am Zweifeln, ob ich gut genug sei, ob ich Glück und Lebensfreude verdient hätte, ob ich ein liebenswerter Mensch sei. Aber diese Zweifel waren nicht berechtigt. Und genauso wie ich bist auch du wertvoll in jedem Augenblick deines Seins – für deine Mitmenschen und für dich.

Manchmal brauchen wir aber etwas Hilfe, um das zu erkennen. Und genau dafür ist dieser Tischaufsteller gedacht. Er soll dich begleiten auf deinem ganz persönlichen Weg zu mehr Selbstwertgefühl. Ich nehme dich an die Hand und zeige mit inspirierenden Kraftsätzen, Affirmationen und praktischen Übungen und Tipps, wie du deinen Wert wieder spüren und mehr an dich glauben kannst. Dabei musst du den Aufsteller nicht von A bis Z durcharbeiten, sondern darfst dir die Freiheit nehmen, Themen auszuwählen, die für dich gerade stimmig sind.

Ich freue mich, deine Reise zu mehr Selbstachtung und -liebe mit dir gemeinsam anzutreten. Du schaffst das. Und am Ende wirst du wieder strahlen.

*Deine Melanie*







*Ich schenke*  
der Welt  
**MEIN LICHT.**

Du bist ein  
*Geschenk,*  
*wenn ...*

... JEMAND ZEIT MIT DIR  
VERBRINGEN MÖCHTE.



# SELBSTWERT-ABENTEUER: »Ich bin ein Geschenk.«

## DEINE BEWEISSAMMLUNG

### **Schnapp dir ein schönes Notiz- oder Tagebuch.**

Bevor du diese Übung als regelmäßiges Ritual startest, lade ich dich ein, alle Beweise dafür, dass du wertvoll bist, die dir bisher in deinem Leben bereits untergekommen sind, auf den ersten Seiten des Notizbuches zu notieren. Schreib alles auf, was bisher in deinem Leben geschah, das ein Beweis dafür ist oder sein könnte, dass du ein Geschenk für diese Welt bist.

Denk zum Beispiel an die Freundin, die dich immer um Rat fragt, weil sie ihn wertschätzt. Oder an dein Kind, das sich nur von dir trösten lässt, weil du für es unglaublich wichtig bist.

Anschließend führst du dieses Ritual fort. Du legst das Büchlein auf dein Nachtschränkchen und hältst darin anfangs am besten mehrmals wöchentlich, aber zumindest einmal pro Woche jeden noch so kleinen Beweis dafür fest, dass du wertvoll bist.

Die Frage »Womit habe ich heute meine Umwelt, die Menschen um mich herum, meinen Arbeitgeber oder mein Leben bereichert?« kann dir dabei helfen.

Behalte dieses Ritual über mindestens acht Wochen bei, gern auch noch länger. Du wirst erstaunt sein, was es bewirkt.



Du bist ein  
*Geschenk,*  
*wenn ...*

... DICH JEMAND UMARMT.



# Manchmal sieht Selbstfürsorge so aus!

- Das Mailpostfach einen Tag nicht öffnen
- Nein sagen
- Dich selbst für etwas belohnen
- Dir einfach freinehmen
- Dich selbst zu einem Spaziergang überreden
- Freundlich zu dir selbst sein







Nur wenn ich gut für mich  
selbst Sorge, habe ich

*genug Energie,*

UM AUCH FÜR ANDERE  
DA ZU SEIN.

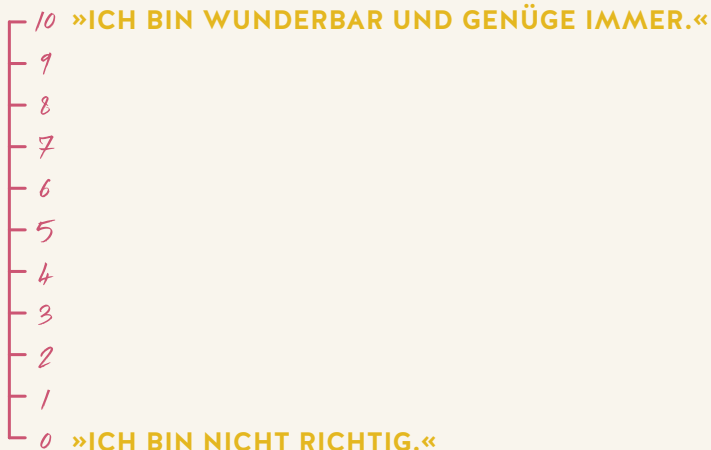





# SELBSTWERT-ABENTEUER:

## DEIN SELBSTWERT ZWISCHEN 0 UND 10

Stell dir dich selbst als Kind in einem Alter zwischen drei und sieben Jahren vor. Du musst dazu nicht unbedingt eine bestimmte Situation vor Augen haben. Versetz dich nun für einen Augenblick in dein kleines Ich und schätze dich aus dessen Augen auf der folgenden Skala ein. Bei welcher Zahl ist der Selbstwert deines kleinen Ichs damals hängen geblieben?



Merk dir die ausgewählte Zahl, und überprüfe von Zeit zu Zeit, wie sie sich verändert.



# 14 Ideen,

## um dein inneres Kind glücklich zu machen

- Schreib deinem siebenjährigen Ich einen Liebesbrief.
- Besorg dir Seifenblasen und schau ihnen beim Schweben zu.
- Male Mandalas aus.
- Lies ein Kinderbuch vor dem Schlafengehen.
- Schau dir deinen Disney-Lieblingsfilm an.
- Backe Kekse und iss sie alle auf.
- Baue eine Höhle unter dem Esstisch und meditiere darin.
- Kauf dir das Lieblingsspiel deiner Kindheit und spiel eine Runde.
- Tanze im Regen.
- Umarme ein Polster und stell dir vor, es wäre dein fünfjähriges Ich.
- Lass einen Drachen steigen.
- Roll die Matte aus und mach Purzelbäume wie früher.
- Schmeiß eine Pyjamaparty.
- Visualisiere eine Fantasiereise nach Disneyland mit deinem inneren Kind

A smiling woman with curly hair is visible at the top of the image, partially obscured by a yellow rectangular overlay. The overlay contains text and floral graphics.

*Anstatt deine Zeit*

mit einem Menschen zu  
verbringen, der dich nicht schätzt,

**KANNST DU SIE NUTZEN,  
UM GUT FÜR DICH SELBST  
ZU SORGEN.**

A stylized pink and orange floral graphic is located in the bottom right corner of the yellow overlay.

# SELBSTWERT-ABENTEUER:

## OPTIMIERE DEINE GEWOHNHEITEN

**Möchtest du ein paar deiner Gewohnheiten, die du gar nicht magst, verändern?** Das ist keine ganz einfache Aufgabe, aber folgende Tipps können dir dabei helfen:

- Hast du eine oder mehrere Gewohnheiten, die du eigentlich nicht leiden kannst? Zum Beispiel immer Ja zu sagen, bei Komplimenten rot zu werden, dich selbst klein zu machen, jeden Abend Schokolade zu essen ...?
- Wähle ein Muster oder eine Gewohnheit aus, die du hinter dir lassen möchtest.
- Da es nicht einfach ist, sich von einer langjährigen Gewohnheit zu trennen, ersetzt man diese am besten durch eine positive. Beispiel: Jedes Mal, wenn du Gefahr läufst, dich selbst wieder klein zu machen, schließt du deine Augen und stellst dir bildlich vor, wie du – ähnlich wie ein Baum – über dich selbst hinauswächst. Überlege dir deine persönliche positive Ersatzgewohnheit.
- Beschäftige dich die ersten 21 Tage täglich ein paar Minuten mit deiner neuen Gewohnheit. Unser Unterbewusstsein braucht anfangs zusätzliche Trainingszeit, um Neues speichern zu können.

*Ich bin frei,*  
ich selbst  
**ZU SEIN.**



# SELBSTWERT-ABENTEUER:

## SELBST WIRKEN UND VERTRAUEN

**Die folgende Übung hilft dir, deine Selbstwirksamkeit zu erkennen** und dein Vertrauen in dich zu stärken. Mach dir Notizen zu folgender Frage, damit sich die Botschaften besser festigen können.

Denk an Dinge, von denen du dachtest, du würdest sie niemals lernen, bis du sie dann aber doch irgendwann beherrscht hast. Laufen oder eine Sprache lernen vielleicht, neue Aufgaben im Job, ein neues Computerprogramm, Ski fahren, tanzen, dich bei den Kindern durchsetzen, dich anderen Menschen öffnen, zu deinen Fehlern stehen, deine Meinung sagen ... Denk in Verbindung mit dem ersten Punkt auch an all das, was du heute besser kannst als früher.



# Dein Selbstwert-Abenteuer zum Aufstellen – mit ganz viel Liebe für dich!



## SELBSTWERTSCHÄTZUNG IST DAS SCHÖNSTE GESCHENK, DAS DU DIR SELBST MACHEN KANNST!

In diesem zauberhaften Tischaufsteller, inspiriert vom gleichnamigen SPIEGEL-Bestseller, warten kraftvolle Impulse darauf, dein Herz zu berühren und dein Selbstbild strahlen zu lassen. Ein positiveres Mindset und eine liebevollere Haltung dir selbst gegenüber dürfen sich Seite für Seite ein wenig mehr entwickeln.

### HIER FINDEST DU:

- Bestärkende Selbstwert-Abenteuer, die dich an dein wahres Strahlen erinnern
- Glasklare Beweise, dass du bedingungslos liebenswert bist
- Inspirationen, die dein wundervolles Ich feiern

*Du bist einzigartig, du bist wundervoll,  
du bist genug. Vergiss das nie!*

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9935-5



9 783833 899355