

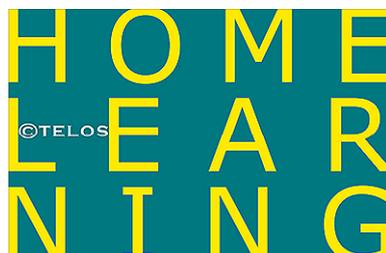


Foto: Dr. E. Teutsch – 07125b

Was bin ich wert? Zählt das Bankkonto? Oder anderes? Was zählt wirklich? Symbolbild aus unserem Testlabor

Selbstsicherheit 4

Was bin ich wert?



Vorausgeschickt

Inhalt

Selbstsicherheit und Selbstwert.....	3
Die Übung „Was bin ich wert“	4
Zum Schluss.....	11

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
Tel.: 0471 3015 77
Fax: 0471 3015 09
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Selbstsicherheit und Selbstwert



Was bin ich wert: was macht meinen Wert wirklich aus?
Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheitstraining

Foto: Dr. E. Teutsch – 05332n

Vielgesuchte Selbstsicherheit

Alle reden von Selbstsicherheit, jeder wünscht sich mehr davon, und kaum jemand glaubt wirklich an sich selbst. Selbstsicherheit fängt in der Tat bei sich selbst an, nicht umsonst nennen wir die gewünschte Stärke ja auch Selbst-Sicherheit.

Und daher bringt der Weg zu mehr Selbstsicherheit immer die Frage nach dem eigenen Selbstwert mit sich. Und je besser das eigene Selbstwertgefühl ist, desto leichter fällt es, selbstsicher aufzutreten.

Wenn wir nun nach dem Selbstwertgefühl forschen, taucht zwangsläufig auch die Frage auf nach dem tatsächlichen eigenen Wert. Wir haben dazu eine Übung entwickelt, die in zahlreichen Seminaren unzählige Teilnehmer zuerst ins Schwitzen gebracht hat, dann ins Nachdenken, ins Nachspüren und bald auch zu neuen Erkenntnissen. Und schließlich zur beruhigenden Gewissheit: „Selbstsicherheit kann tatsächlich aus mir selbst kommen!“

Wir haben diese Übung so aufgearbeitet, dass Sie auch zu Hause und alleine mitmachen können. Suchen Sie sich einen ruhigen Moment und einen ruhigen Ort und legen Sie los:

Was bin ich wert?

Wie bemessen Sie Ihren Wert? Versuchen Sie diese Frage einmal zu beantworten. Überlegen Sie in Ruhe und für sich selbst.

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung und halten Sie Ihre Gedanken fest, wenn Sie die Übung öfters wiederholen. Wir haben Ihnen hier Übungsblätter für eine volle Woche vorbereitet, doch Sie können sich diese Frage über mehrere Monate immer wieder stellen. Auch Ergänzungen können Sie jederzeit anbringen, in der Rubrik „Beschreibung“ finden Sie dazu genügend Platz.

Das eigene Selbstwertgefühl ist die Basis unseres Seins



Die Übung „Was bin ich wert“



Was bin ich wert: Goldmünzen oder Schokoladetaaler?
Symbolbild aus unserem Testlabor

Foto: Dr. E. Teutsch – 09251

Sie können sich diese Frage über mehrere Tage, ja über Wochen und Monate immer wieder stellen und hier notieren:

Schreiben Sie zuerst das **Datum**, damit Sie später noch wissen, wann und wie Sie Ihren Wert definiert haben.

Dann suchen Sie eine passende Überschrift, einen **Titel**, der mit einem Wort klarstellt, worum es bei diesem Wert geht.

Und dann kommt die ausführliche **Beschreibung**: beschreiben Sie möglichst detailliert und mit praktischen Beispielen, was Sie mit diesem Wert konkret meinen, wie Sie ihn erleben, bei welchen Gelegenheiten Sie diesen (Selbst-)Wert am stärksten spüren.

1

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 



Was bin ich wert: ist wirklich alles Gold, was glänzt? Und glänzt nur Gold?
Symbolbild aus unserem Testlabor

Foto: Dr. E. Teutsch – 09251

2

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Foto: Dr. E. Teutsch – 09251

Was bin ich wert: Wie bemessen Sie Ihren Wert?
Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheitstraining

3

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Was bin ich wert: Was macht wirklich meinen wert aus?
Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheitstraining

Foto: Dr. E. Teutsch – 05762b

4

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Was bin ich wert: Innehalten, nachspüren, entscheiden!
Schnappschuss aus einem TELOS-Selbstsicherheitstraining

Foto: Dr. E. Teutsch – 13956

5

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Foto: Dr. E. Teutsch – 13953

Was bin ich wert: Es ist oft gar nicht so einfach, den eigenen Wert zu bemessen!
Aus unserem Testlabor

7

Datum:

Titel:

Beschreibung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch - 07368b

Sicher sein, frei sein, lachen können ...

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Stimmt: der Weg zur Selbstsicherheit
ist eine lange, steile Treppe.
Doch schon nach den ersten Stufen
schaut die Welt viel besser aus!**

Autor: Dr. Elmar Teutsch (*1949) Südtiroler Wirtschaftspsychologe,
Psychotherapeut und Unternehmenscoach

Zum Selbstgefühl erwachen, heißt schon frei sein.

Johann Georg Forster, (1754 - 1794), deutscher Naturforscher

**Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungs-
blättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr für
Ihre Selbstsicherheit tun und mit professioneller Hilfe, rufen Sie
uns doch bitte einfach an.**

A handwritten signature in green ink, which appears to read 'Magdalena Gasser'.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS - Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/