

BIRGIT M. EHRMANN-AHLFELD

SELBSTWERT - BRAINTRAINING



Birgit M. Ehrmann-Ahlfeld

# SELBSTWERT - BRAINTRAINING

Redakteurin, Verlegerin, Vertrieb:  
Birgit M. Ehrmann-Ahlfeld  
A-3021 Pressbaum  
Fünkhgasse 11/3  
Tel.: 0043(0)2233/57484  
Fax: 0043(0)2233/557 314  
Mail: [delphintraining@aon.at](mailto:delphintraining@aon.at)  
Internet: [www.delphintraining.at](http://www.delphintraining.at)  
Graphik: [www.dasatelier.co.at](http://www.dasatelier.co.at), 1030 Wien

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von  
Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN 978-3-99049-867-5 (Paperback)  
ISBN 978-3-99049-868-2 (Hardcover)  
ISBN 978-3-99049-869-9 (e-Book)  
© 2016 Alle Rechte vorbehalten  
1. Auage

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	8
Einleitung .....	12
Das hässliche Entlein .....	14
MODUL 1 .....	21
Merkmale des Selbstwerts .....	24
Selbstwert und kulturelle Prägungen .....	26
Fragen zum Selbstwert .....	28
Wie wir auf unsere Selbstliebe vergessen haben .....	30
Lebensrollen; die wir übernommen haben .....	32
Die Gemeinsamkeit der Strategien .....	37
Lernspielaufgaben für das erste Modul .....	39
MODUL 2 .....	43
Liebes- und Angstorientierung .....	45
Mehr Selbstliebe durch das Training	
unseres Unbewussten .....	9
Einkaufskorbmeditation .....	55
Mein ja zum Leben .....	57
Heimkommen zu sich selbst .....	58
Selbstwertplattform .....	59
Lernspielaufgaben für Modul 2 .....	61
MODUL 3 .....	63
Unsere Kontrolldramen im Rollenspiel mit anderen .....	65
Die vier Arten von Kontrolldramen .....	67
Fragen zu den Kontrolldramen .....	73
Das verzerrte Selbstbild .....	73
Das neue Selbstbild .....	76
Liebe und Lebensaufgabe .....	77
Lernspielaufgaben für Modul 3 .....	80

MODUL 4 .....	83
Wir und unsere Emotionen .....	85
Emotionen als Signale, unseren Selbstwert zu kräftigen .....	86
a) Emotionen als Signale zu handeln oder etwas zu verändern .....	86
b) Emotionen zur Stärkung des Selbstwerts .....	92
Selbstentdeckungsbogen .....	94
Gefühle statt Emotionen .....	96
Selbstvertrauen und Partnerschaft .....	97
Fünf Formen der Liebe .....	98
Partnerwahl .....	100
Selbstbestimmte Liebe und Erotik .....	103
Lernspielaufgaben für Modul 4 .....	105
MODUL 5 .....	107
Selbstbestimmung und Autorität .....	109
Die Schule der Tiere .....	110
Selbstbestimmter Beitrag .....	111
Arbeit als kreativer Selbstausdruck .....	113
Lust auf Erfolg .....	114
Geld ist Energie .....	117
Geld und kreative Arbeit .....	118
Geld kann der Diener der Menschen sein .....	119
Geld und Sinn .....	121
Die Verbindung mit der inneren Stimme .....	121
Lernspielaufgaben für das Modul 5 .....	126
MODUL 6 .....	129
Selbstbestimmung und Gesundheit .....	131
Bewertung und Selbstabwertung .....	133
Selbstbestimmung und Ethik .....	135
Vertrauen und Kreativität .....	140
Selbstvertrauen in der Gegenwart .....	142
Jeder ist so alt, wie sein Herz ist .....	143

10 Lebenshilfen .....	146
Selbsterforschungsfragen .....	148
Lernspielaufgaben für das Modul 6 .....	151
MODUL 7 .....	155
Die innere Wahrheit finden .....	157
Bewusstseinsübung .....	161
Die Beobachterin ist Glückseligkeit .....	162
Die Wunderübung .....	165
Meditation und Hingabe .....	166
Lauschen .....	168
Dankbarkeit .....	169
Lernspielaufgaben für Modul 7 .....	170
ANHANG .....	173
Register .....	174
Dank .....	177
Literaturliste .....	178
Nachwort .....	180
Weiterführende Seminare .....	182
CD zum Buch .....	185
Mental fit ein Leben lang .....	186

## VORWORT

Dieses Buch ist ein Handbuch. Es lädt dich zum Lesen und zum Üben ein. Dieses Buch ist eine Einladung an dich, dein Selbstwertpotenzial zu erinnern. Die Erfahrungen der Autorin aus fünfundzwanzig Jahren Seminartätigkeit fließen in dieses Buch mit ein. In diesem Buch erlernst du deine selbstwerteinschränkenden Muster zu erkennen und sie zu transformieren. Durch die Visions- und Entspannungsreisen kannst du innere Kraft tanken, deinen Selbstwert stärken und deine Lebensziele leichter umsetzen. Die Visions- und Entspannungsreisen arbeiten mit inneren, selbstwertstärkenden Bildern, die du dir in entspanntem Zustand vor deinem geistigen, inneren Auge vorstellst und sie so in deinem Unterbewussten verankerst.



Dieses Buch ist in sieben Module aufgeteilt. Zu jedem Modul gibt es Lernspielaufgaben, Übungen und Visionsreisen. Am Ende jedes Moduls findest du Lernspielaufgaben, die dich für eine Woche lang begleiten. Einige Visionsreisen befinden sich in schriftlicher Form im Buch, sodass du sie dir selbst auf CD oder MP3 sprechen und mit deiner Stimme hören kannst. Alle sieben Übungen für das vorgeschlagene Siebenwochenprogramm findest du auf der CD, die dieses Buch wunderbar ergänzt.

Das erste Modul lädt dich zu einer Bestandsaufnahme deines Selbstwerts ein und zeigt dir die Merkmale eines kreativen Selbstwerts auf. Du erkennst, wie du auf deinen Selbstwert vergessen hast und wie unser Selbstwert kulturell geprägt wurde. Du erfährst von den fünf selbstwerteinschränkenden Lebensrollen, die wir alle gelernt haben: den Kämpfern, den Manipulatoren, den Rächenden, den Opfern und den Resignierenden. Du erforscht, welche Rolle du gelernt hast und wie du sie transformieren kannst.

Im zweiten Modul erhältst du Informationen über die grundlegenden Lebenseinstellungen wie Liebe und Angst. Du erhältst viele Informationen, wie du deinen Selbstwert stärken kannst. Du lernst die drei Arten des Bewusstseins kennen: das Bewusste, das Unbewusste und das Überbewusste und wie sie zusammenspielen. Du lernst dein Unterbewusstes neu zu programmieren und einen kreativen, selbstwertstärkenden Leitsatz zu formulieren. So stärkst du dein JA zum Leben. Du erhältst das Handwerkszeug, um in fünf Schritten, deine Probleme zu lösen und wieder im Jetzt zu ruhen und zu dir selbst heimzukommen. Die innere Reise zum Kraftort unterstützt dich dabei.



Im dritten Modul erhältst du detaillierte Informationen über unsere vier Kontrolldramen, die wir in Begegnungen unbewusst ausleben, um unseren Selbstwert und den des Gegenübers zu verringern, nämlich den Einschüchterer, den Vernehmungsbeamten, den Unnahbaren und den Opferspieler. Du lernst wie sich diese vier Dramen im Äußeren ausdrücken, welche innere Gedankenstruktur dem Drama zugrunde liegt, wie die verschiedenen Dramen ineinander greifen und welche Heilungsschritte aus dem Drama heraus möglich sind.

Du reflektierst, wie wir unser Selbstbild durch unsere Filter verzerren. Du erforscht selbstwertreduzierende Glaubenshaltungen, wie das Programm, dass unsere Vergangenheit unsere Gegenwart bestimmt, wie das Vergleichen, den Perfektionismus und die Gleichgültigkeit. Du wirst unterstützt, ein neues Selbstbild zu kreieren und deine Lebensaufgabe und dein Potenzial bewusst zu erinnern. Die Reise zum Beginn deines Lebens stärkt dich dabei.



Im vierten Modul lernst du den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen kennen. Du erhältst Informationen wie Emotionen wie z.B. Angst, Enttäuschung, Wut oder Schuldgefühle den Selbstwert senken können. Du erfährst, wie andere Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Fröhlichkeit dein Selbstvertrauen nähren.

Du erfährst, ob und wie Partnerschaften den Selbstwert stärken. Du erforscht verschiedene Phasen der Liebe wie das Verliebtsein, die Selbstaufopferung in der Liebe, die physische oder die göttliche Liebe. Du übst dich, all diese Aspekte in einer reifen Liebespartnerschaft zu vereinen. Du erarbeitest deine Werteskala für die Vision deiner Wunschpartnerschaft. Du lernst deine Liebe und Erotik selbst zu bestimmen.

Im fünften Modul erfährst du, wie du deine eigene Autorität findest und stärkst. Du öffnest dich für eine berufliche Tätigkeit, die deinen Talenten entspricht, dich in deinem Selbstwert unterstützt und dir eine gute materielle Basis ermöglicht. Du wählst Qualitäten deiner Tätigkeit aus und visualisierst einen Beruf, der deine Berufung ist. Du öffnest dich für Überfluss und lernst, Glaubensprogramme, die deinen Erfolg verhindern, zu entlassen. Du wirst unterstützt, einen ethischen Umgang mit Geld zu leben.

Im sechsten Modul lernst du, wie du deine Gesundheit unterstützen kannst. Du beginnst, Selbstabwertungen und Bewertungen anderer zu durchschauen. Im Ethikspiel findest du heraus, mit welchen Menschen du sympathisierst. Wenn du mehr vertraust, steigt deine Kreativität. Du stellst dir die letzte Woche deines Lebens vor und nimmst wahr, was du gern geändert hättest. Diese Änderungen beginnst du nun umzusetzen. Dazu erhältst du zehn Lebenshilfen, die dich unterstützen, deinen Selbstwert im Alltag zu stärken.

Im siebten Modul lernst du, wie die äußere und innere Welt miteinander verwoben sind. Du gehst über diese Dualität hinaus und übst, dich in deine innerste Essenz hinein zu entspannen. Die Bewusstseinsübung stärkt dich dabei. Die Wunderübung öffnet dich für die Überraschungen des Lebens. Das Loslassen in den Moment wird von der Tonmeditation unterstützt. Du erhältst eine Einführung in das Kommen – und Gehenlassen der Gedanken und beendest das Buch mit der Dankbarkeitsübung.





## EINLEITUNG

Unser Selbstwert ist die Grundlage für unsere Lebensgestaltung. Wir alle tragen einen inneren Wesenskern in uns, ein inneres Wissen, das größer ist als wir glauben. Selten wird im Laufe unseres Lebens dieser Selbstwert, dieses Wissen um unsere wahre Größe unterstützt. Viele Menschen versuchten uns in ihre Rollen, Vorstellungen und Spiele hineinzupassen. Oft wurden wir in unserer Kraft und Wildheit gehemmt und leben heute angepasst in unserer Komfortzone, anstatt an uns selbst zu glauben. Wir sind aber kreative Wesen mit vielfältigen Gaben und Potenzialen.

Wir können beginnen, unser Potenzial anzunehmen, uns selbst wertzuschätzen und uns leidenschaftlich für uns und damit auch für andere einzusetzen. Je mehr wir im Einklang mit uns selbst treten, je mehr wir beginnen uns selbst zu lieben und uns anzuerkennen, desto mehr blühen wir auf. Durch unsere Selbstliebe können wir aus dem Vollen an andere weitergeben.

Wenn wir unserer inneren Stimme vertrauen und ihr folgen, eröffnen sich neue Räume in uns, und wir erhalten Unterstützung von allen Seiten. Vertraue deiner Kraft; breite deine Flügeln aus und lebe dein Leben leidenschaftlich!

*„Sich selbst zu lieben, mein Herr,  
ist keine so schändliche Sünde,  
wie sich selbst zu vernachlässigen.“*

William Shakespeare

## BEZEICHNUNGEN MANN/FRAU

Viele Bezeichnungen finden sich in der deutschen Sprache nur in männlicher Form wieder. Alle Frauen sind auch in der männlichen Sprache integriert. Oft habe ich deshalb die weibliche Form gewählt. Darin sind auch alle Männer enthalten.





## DAS HÄSSLICHE ENTLEIN

Die folgende Geschichte dient dir als Spiegel für deine Selbstwertthemen. Die Geschichte des hässlichen Entleins verdeutlicht, wie wir uns durch Programme, die wir aufgenommen haben, selbst behindern. Wir haben diese Programme akzeptiert und glauben nun, sie seien wahr. In Wirklichkeit ist es aber die Konditionierung durch unserer Erziehung. Durch Bewusstwerdung und Wachheit können wir das in uns bereits vorhandene Potenzial erinnern und aufwachen.

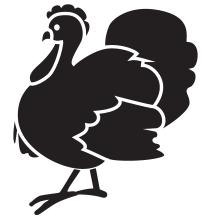
### **Lass dich von dieser Geschichte inspirieren:**

Die Ernte nahte, und die Feldarbeiter brachten das Korn ein. Die ersten welken Blätter fielen von den Bäumen, und unten am Fluss saß eine Entenmutter in ihrem Nest und brütete ihre Eier aus.

Eins nach dem anderen schlüpften die Entenjungen aus ihren Eiern und watschelten dem Ufer des Flusses entgegen, wo sie sogleich zu schwimmen begannen. Nur ein etwas größeres Ei blieb still im Nest liegen und wollte nicht aufbrechen.

Eine ältliche Entendame flatterte herbei, um der Entenmutter zu ihrer frisch ausgeschlüpften Brut zu gratulieren, aber dann sah sie das übergroße Ei im Nest liegen, schüttelte den Kopf und meinte: „Man hat dir ein Putenei ins Nest gelegt meine Liebe, das sehe ich gleich. Du darfst es auf keinen Fall ausbrüten. Puter können nämlich nicht schwimmen.“

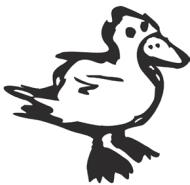
Die alte Ente wusste, wovon sie sprach, denn sie hatte selbst einmal versucht, einen Truthahn auszubrüten. Aber die Entenmutter hatte schon so lange auf dem dicken Ei gesessen, dass sie beschloss, es weiter auszubrüten. Eines Tages erzitterte es, und ein großes Geschöpf pickte sich den Weg ins Leben frei. Seine Haut war von rotblauen Blutgefäßen durchzogen, seine Augen schimmerten rosa-rot, und seine Füße waren grauviolett.



Die Entenmutter begutachtete ihr Küken voll Sorge und Scham und dachte: „Tatsächlich, es ist völlig missraten.“ Aber dann hoppelte das hässliche Küken ins Wasser und schwamm zielgerade davon. Die Mutter war erleichtert. „Also doch kein Truthahn,“ dachte sie. „Nein, ein Kind von mir ... Aber es sieht ungewöhnlich aus, das ist schon wahr. Obwohl ... mit etwas gutem Willen könnte man beinahe sagen, dass es irgendwie süß aussieht.“

Stolz setzte die Mutter sich an die Spitze ihrer Brut und schwamm quer über den Fluss, um der ganzen Flussgemeinde ihre Kükenschar vorzuführen. Das ging so lange gut, bis ein junger Entenmann über das Wasser geflattert kam und das ungewöhnliche Entlein laut kreischend in den Hals biss. „Was fällt dir ein?“ fuhr die Mutter dazwischen, aber der Kraftprotz biss nur noch heftiger zu und schrie so laut, dass alle anderen Enten der Gegend es hören mussten: „Schaut, wie komisch und hässlich das Vieh ist! Weg mit ihm, es gehört nicht zu uns!“

Die anderen Entenfamilien der Gegend stimmten ihm kopfnickend zu. So oft die Entenmutter ihr Junges in den folgenden Tagen gegen die Angriffe und den Spott der Entengemeinde verteidigte, so oft sie seine Vorzüge hervorhob, seine Größe und zukünftige Stärke pries. Es half alles nichts. Das hässliche Entlein wurde wie ein Aussätziges



behandelt und von allen Futterstellen verjagt. Sein Leben war so qualvoll, dass es mit der Zeit immer schwächer und mutloser wurde und sich kaum noch gegen seine Feinde wehrte.

Irgendwann brachte selbst die Mutter nicht mehr die Kraft auf, ihr Junges ständig zu verteidigen. So rief sie eines Tages verzweifelt aus: „Ich wünschte, du würdest einfach verschwinden.“ Als es das hörte, ließ das hässliche Entlein den Kopf hängen und machte sich auf den Weg in die Fremde. Die Enten hatten ihm fast alle Federn ausgerupft; es konnte nicht fliegen, aber es schleppte sich von seinem Zuhause fort bis es in eine flache Seenlandschaft kam, wo es liegenblieb und seinen Durst mit ein paar Tropfen Wasser stillte.

Gegen Abend fand es eine alte Lehmhütte, wo eine alte Frau mit ihrer struppigen Katze und einem schielenden Huhn lebte. Die Katze verdiente sich ihren Lebensunterhalt bei der Alten, in dem sie Mäuse und Ratten fing. Die Henne legte Eier und wurde deshalb in der Hütte geduldet.

Die Alte freute sich, als sie das Entlein in ihren Hof watscheln sah, denn sie dachte bei sich: „Wenn es Eier legt, bleibt es am Leben. Wenn nicht, kann ich es über dem Feuer rösten und eine gute Mahlzeit aus ihm machen.“ So bekam das Entlein einen Platz in der Hütte zugewiesen, aber dem Huhn und der Katze missfiel das Entlein. Bald verhöhnten sie es nur noch, und sie sagten: „Wozu soll einer gut sein, der weder Eier legt noch Ratten und Mäuse oder sonst irgendetwas fängt?“ Seufzend gestand das Entlein, dass es offenbar zu nichts anderem taugte, als unter dem freien Himmel über das Wasser zu segeln. Das konnte weder die Katze noch das Huhn verstehen, denn beide hasssten das Wasser. Da die Kritik der beiden aber kein Ende

nehmen wollte, sah das Entlein ein, dass es auch bei ihnen keinen Frieden finden würde. So machte es sich bald wieder auf den Weg, um woanders sein Glück zu versuchen.



Ein paar Tagesreisen entfernt fand es einen Teich, in dem es schwimmen konnte, aber nun wurde der Wind schon eisiger, und der erste Frost lag drohend in der Luft. Zum Himmel aufblickend, sah es einen Schwarm großer Vögel gen Süden ziehen und bei diesem Anblick blieb ihm das Herz beinahe stehen. Die Vögel schienen ihm von unvergleichlicher Schönheit zu sein, so königlich und anmutig wie kein Geschöpf, das es je gesehen hatte. Das Entlein hörte den Ruf ihrer Stimmen, es fühlte sich davon aufgerufen, ja, dieser seltsam aufrüttelnde Klang ließ etwas in seinem Herzen aufgehen, doch im nächsten Moment auch qualvoll zerspringen. Es antwortete mit einem wilden Schrei, wie es noch keinen in seinem kurzen Leben ausgestoßen hatte. Der majestätische Schwarm flog über den See davon und entschwand dem Blick des Entleins.

Der Frost kam und überzog den Teich mit einer langsam härter werdenden Eisdecke. Das Entlein wäre erfroren, wäre nicht ein Bauer vorbeigekommen und hätte das Eis mit einem Pickel aufgebrochen. Er schnappte sich das halbtote Entlein, steckte es unter seine wärmende Jacke und trug es in die gute Stube zum Auftauen. Die Bauernkinder freuten sich über den neuen Spielgefährten, lachten über sein komisches Aussehen, griffen nach ihm und wollten zupacken, aber es flatterte unter den Giebel und stieß seinen Kopf so hart am Gebälk, dass der Staub in die frisch gemachte Butter flog. Von dort aus flatterte es geradewegs in den Milchtopf. Als es sich nass und benommen aus dem Topf herausgekämpft hatte, und die Kinder sich vor Lachen bogen, scheuchte die Bauersfrau den Tollpatsch mit dem Besen vor die Tür und verwünschte den Eindringling.



Von Teich zu Teich, von Haus zu Haus flatterte das Entlein den ganzen Winter lang, und es wäre gestorben, wenn sich nicht jedes Mal noch ein kleines, windiges Schlupfloch für die Nacht gefunden hätte. Es kam dem Entlein wie eine Ewigkeit vor, aber irgendwann begann der Schnee zu schmelzen, das Wasser in den Seen und Teichen wurde wärmer. Das hässliche Entlein putzte sein Gefieder im ersten Frühlingswind.

Seine Schwingen waren inzwischen größer und stärker geworden. Sie trugen es jetzt höher und weiter denn je. Einmal, bei einem solchen Flug in unbekannte Fernen, sah es unter sich drei weiße Vögel auf einem blauen See schwimmen. Sein Herz setzte aus, denn dies waren Angehörige der Gattung, die es im letzten Herbst bei ihrem Flug gen Süden beobachtet hatte. Nie hatte das Entlein den Anblick vergessen können.

Es nahm all seinen Mut zusammen und landete nicht weit von den großen, weißen Vögeln im Wasser. Es fürchtete sich sehr, als die drei ihre Köpfe nach ihm umwandten und auf den Neuling zukamen. „Jetzt ist mein Ende gekommen,“ dachte das hässliche Entlein.

„Sie werden mich wegbeißen und von sich stoßen, wie alle anderen auch. Wenn ich schon getötet werden soll, dann lieber von ihnen als von einem Jäger oder einer Hausfrau oder einem langen Winter.“

Demütig senkte es den Kopf, um die ersten Hiebe zu empfangen, aber im glasigen Seewasser spiegelte sich seine Gestalt. Es erkannte sich selbst nicht mehr wieder, denn es glich den schönen, weißen Vögeln, die es nun umringt hatten. Anstatt es wegzubeißen, neigten sich die anderen ihm zu und begannen sein Gefieder zu putzen, um es als einen

der Ihnen willkommen zu heißen. Bald segelten alle vier gemeinsam davon, zu den Nestern am Seeufer, wo zwölf Schwanenpaare ihre Jungen ausbrüteten, unweit von den Enten. Die Dorfkinder sahen es zuerst. Sie liefen aufgeregt auf und ab und riefen, bis das ganze Dorf es wusste: „Oh, schaut doch, schaut, ein Schwan! Ein neuer weißer Schwan ist zu uns gekommen.“



(Quelle: Pinkola-Estes, Clarissa: Die Wolfsfrau, Heyne, N.Y.,1992)

Das Entlein kann als Sinnbild für unsere Wildnatur gesehen werden, die selbst unter schwierigen Umständen für ihr Überleben sorgt. Die Wildnatur legt eine unglaubliche Ausdauer im „Überwintern“ an den Tag. Sie findet schließlich zu sich selbst und zu „Ihresgleichen“ heim.

Dieses Leben ist eine Prüfung.  
Es ist nur eine Prüfung.  
Wäre es ein wirkliches Leben,  
hättest du weitere Anweisungen darüber erhalten,  
wohin du gehen und was du tun solltest!

Gefunden an einem Schwarzen Brett

