

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel
L'estime de soi. Un bien essentiel
bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com

*An dieser Stelle möchten wir
Marguerite Bessard,
Louise Malacket und Denise Paratte
für ihre wertvolle Mitarbeit danken
sowie allen Teilnehmern unserer Workshops,
die ihre Reise zu mehr Selbstachtung
mit uns geteilt haben.*



© 1998 Rossette Poletti & Barbara Dobbs
© der deutschsprachigen Ausgabe:
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-943416-93-0
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de



Inhalt

Einführung 5

1 Selbstachtung – Was ist das eigentlich? 9

Der Versuch einer Definition..... 10

Wie sich Selbstachtung äußert..... 16

2 Selbstachtung entwickeln als Erwachsener 23

Sich das Problem bewusst machen 25

Die innere und äußere Kommunikation
verändern..... 29

Falsches Denken korrigieren..... 35

Die Verantwortung für das eigene Leben
übernehmen..... 41

Mitgefühl entwickeln 47

Die eigenen Überzeugungen achten 50

3 Werkzeuge für mehr Selbstachtung als Erwachsener 53

Die Arbeit mit Affirmationen	54
Das Auflösen von schädlichen Verhaltensmustern	70
Kreatives Visualisieren	79

4 Selbstachtung bei Kindern fördern 89

Positive Botschaften für eine positive Entwicklung	90
Andere Quellen der Selbstachtung	104
Ein Wort zum Schluss	110
Literatur	112

Einführung

Ein junger Indianer streifte allein durch die Wälder. Dabei fand er das Ei eines Adlers. Weil er es aber für ein Präriehuhn hielt, legte er es ins Nest eines Präriehuhn-Pärchens.

Als der junge Adler schlüpfte, war er von Präriehühnern umgeben. Er lernte laufen wie ein Präriehuhn, gackern wie ein Präriehuhn, fressen wie ein Präriehuhn.

Eines schönen Frühlingstages aber erblickte er etwas ganz Wunderbares: Er sah, wie ein Vogel sich weit in die Lüfte erhob und majestätisch mit dem Wind dahinsegelte. »Was für ein Tier ist das denn?«, fragte der junge Adler, der zwischen Präriehühnern aufgewachsen war. »Das ist ein Adler, der prächtigste aller Vögel!« »Es muss wunderbar sein, so anmutig durch die Lüfte gleiten zu können«, träumte der kleine Adler. Aber er war ja kein solch prachtvolles Tier, und so vergaß der kleine Adler seine Träumereien schnell wieder.

Solange er lebte, glaubte er, ein Präriehuhn zu sein.

INDIANERMÄRCHEN AUS AMERIKA