

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 3

**SELBSTWERT –
JENSEITS VON LEISTUNG**

**DEN SELBSTWERT
DURCH IKIGAI
STÄRKEN**

**WAS IST
SELBSTRESPEKT?**

**Selbstwert:
Steh zu dir -
echt und ganz!**

Das Magazin für Mutige



INHALT

EDITORIAL

Weil du wertvoll bist

SCHWERPUNKT

Jenseits von Leistung: Was Selbstwert ist und wie du ihn stärkst

GUT ZU WISSEN

Ikigai – Wofür es sich zu leben lohnt

HIMMELWÄRTS

Wenn der Selbstwert am Boden liegt

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Klassentreffen mit zwei T (Kolumne)

GLOSSAR

Was bedeutet Selbstrespekt?

SEHEN, LESEN, HÖREN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht.
Plus: Termine

VORSCHAU

Was dich in Heft 4 erwartet

WEIL DU WERTVOLL BIST



Gabriele Feite

Lieber Schmetterling,

kannst du über dich selbst lachen?

Dann hast du eine Facette des Selbstwerts im Griff.

Nicole Jäger, eine echt lustige Frau, beendet mit dieser Aussage ihren Comedy-Auftritt – und lässt mich staunend und gut gelaunt zurück.

Dieser YouTube-Fund zeigt: Es gibt viele Gelegenheiten, um sich selbst und das eigene Leben von ganzem Herzen wertzuschätzen.

Dazu braucht es niemanden, der dir sagt, wie großartig du bist.

Das kannst du selbst nämlich am besten!

In **Ausgabe 3** des Magazins #schmetterlingsfrequenz wirst du auf allen Seiten Wertvolles über dich und dein Leben entdecken.

Hab Spaß dabei!

Deine

Gabriele



WAS SELBSTWERT IST UND WIE DU IHN STÄRKST

Jenseits von Leistung

Wer bin ich – jenseits von Rollen, Leistungen und Erwartungen?

Diese Frage bekommt eine neue Tiefe – sobald wir das **40.**

Lebensjahr überschritten haben.

Viele von uns haben bereits innere Arbeit geleistet, Muster erkannt, Grenzen verschoben.

Und doch taucht in der zweiten Lebenshälfte immer wieder ein zentrales Thema auf: **der Selbstwert.**

Im Kern beschreibt Selbstwert **den eigenen inneren Wert** – unabhängig von Leistung, Aussehen, sozialem Status oder äußerer Bestätigung.

Er gibt uns im besten Fall die Gewissheit: **Ich bin wertvoll, einfach weil ich bin.**

Leider schätzen wir unseren Selbstwert oft als nicht ausreichend ein.

Die **nörgelnde Stimme** unseres Egos sagt dann etwa: *Ich bin nicht gut genug. Andere sind darin viel besser. Ich bin nichts wert. Das habe ich nicht verdient.*

Viele Menschen glauben, Selbstwert müsse stabil, fest und immer „hoch“ sein.

Doch das entspricht weder der psychologischen Realität noch unserer menschlichen Erfahrung.

Selbstwert ist dynamisch. Er verändert sich – je nach Lebensphase, Umgebung, innerem Zustand oder auch hormoneller Lage.

Der Sozialpsychologe **Michael Kernis** blickte aus einer anderen Perspektive auf den Selbstwert.

Er sagte:

„Selbstwert sollte nicht unbedingt hoch sein, sondern optimal.“

Denn mit einem optimalen Selbstwert **meisterst du** die jeweiligen **Herausforderungen** des Lebens erfolgreich und **führst wertschätzende Beziehungen** mit anderen Menschen.

Die Grundüberzeugung dafür lautet:

Ich bin wertvoll – egal, was passiert.



[Hier weiterlesen und
deinen Selbstwert
stärken](#)

IKIGAI – WOFÜR ES SICH WIRKLICH ZU LEBEN LOHNT



Ist dir auf deiner Selbstfindungsreise der Begriff „**Ikigai**“ schon begegnet?

Ikigai ist die japanische Lebenskunst, die dir hilft, ein **erfülltes und zufriedenes Leben** zu führen.

Auch in westlichen Ländern fasziniert dieses Prinzip immer mehr Menschen. **Doch leider wird die Philosophie allzu oft falsch interpretiert.**

Das Wort „Ikigai“ setzt sich aus zwei japanischen Begriffen zusammen: „iki“ (von ikiru = Leben) und „gai“ (von kai = Wert). Es lässt sich grob mit „der Wert des Lebens“ übersetzen.

Doch die wahre Bedeutung geht viel tiefer:

Das, wofür es sich zu leben lohnt.

Im Westen hat sich Ikigai fast selbständig und ohne böse Absicht in eine Formel verwandelt:

Das Ikigai-Venn-Diagramm, das uns auffordert, **unsere Passion, Berufung, Mission und unser Einkommen zu kombinieren**, um unser „wahres Ikigai“ zu finden.

Diese Darstellung ist jedoch eine bequeme **Vereinfachung** und verzerrt das ursprüngliche Konzept.

Ikigai stärkt nämlich deinen Selbstwert

Stell dir vor, du erkennst in allem, was dir begegnet und passiert, etwas, wofür es sich zu leben lohnt. **Wie reich ist dann dein Leben?**

[Finde hier mehr über Ikigai und das Zusammenspiel mit deinem Selbstwert heraus](#)



WENN DER SELBSTWERT AM BODEN LIEGT

Dennoch gibt es natürlich einen Grund, warum alles so kommt. Wir alle fungieren immer als **Spiegel für unsere Mitmenschen**, ob wir wollen oder nicht.

Auch in unserem Team ist das so. Es besteht aus sehr unterschiedlichen Personen, die Altersspanne liegt zwischen 26 und 57 Jahren, und wir alle **haben** mindestens **eine Sache gemeinsam**:

Unser Selbstwert liegt am Boden.

Das zeigt sich ganz deutlich, als wir uns im Februar, die Fastnacht ist gerade vorbei, bei mir treffen. Wir haben uns gemeinsam **das Thema „Geld“** auf die Agenda geschrieben und sind endlich bereit, uns diesem zu stellen.

Bisher haben wir das erfolgreich vermieden, denn offensichtlich ist das ein Thema, das **Ängste auslöst**.

Das Buch

**Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand**

ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.
Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

Als wir uns dem Thema ganz offen nähern, bestätigt sich, dass die Ängste sehr individuell sind und dass Geld wie immer ein Stellvertreter für etwas anderes ist.

Manche dieser Themen streifen wir sogar. Es wird teilweise recht hitzig, aber **es führt zu nichts**.

Am Ende des Tages scheint es wieder einmal so, dass alle anderen **sich großartig fühlen**, weil das Thema endlich ausgesprochen ist.

Nur eine fühlt sich nicht so: ich.

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“, Kapitel: Geburtswehen



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

Klassentreffen mit zwei T

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Das war damals ziemlich peinlich: Zum **Klassentreffen** bin ich einst in einem gemieteten **Audi TT** aus München in meine Heimat gereist.

Ich hatte mir ausgemalt, wie ich mit offenem Verdeck vor der Schule vorfahre und alle beeindruckt sind.

Die Aktion hätte ich mir sparen können – und den Mietpreis auch: Es hat geregnet, vor der Schule gab es keinen Parkplatz und so gut wie niemand hat mich in dem Auto gesehen!

Was ich hervorrufen wollte, war: Bewunderung und Neid. Und warum das alles? **Weil ich dachte, ich sei nicht genug!**

Mein **Selbstwertgefühl** war ausgesprochen niedrig, vielleicht weil ich ein Jahr vorher meine einst vielversprechende Bankkarriere beendet hatte.

Selbstsicherheit, die strahlte ich dennoch aus. Das konnte ich immer schon, nach dem Motto: **Fake it till you make it!**

Jedenfalls haben Selbstsicherheit und Selbstwert nicht wirklich was miteinander zu tun. **Was hiermit bewiesen ist.**

Jetzt, bald 25 Jahre später, kann ich nur den Kopf schütteln über so viel Unreife.

Zum Glück habe ich vor kurzem erfahren, dass das Alter beim Selbstwert einen **großen Unterschied** macht.

Welcher Unterschied das ist, und was der Kindergarten damit zu tun hat?
Hier weiterlesen.





*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.*

SELBSTRESPEKT

Menschen, die sich selbst für **gleichwertig** und **genauso würdig** halten wie andere, begegnen sich mit **Selbstrespekt**.

Sie wissen, dass sie einen **gleichberechtigten Platz** im Leben haben und sind bereit, diesen zu verteidigen.

Selbstrespekt geht mit dem Gefühl einher, eine **moralisch integre Person** zu sein.

Selbstrespekt existiert **unabhängig** von der Wertschätzung oder Akzeptanz anderer. Er ist ebenso oft **losgelöst vom Selbstwertgefühl**.

SEHEN, LESEN, HÖREN

Doch wenn du lachst kann ich es seh'n.
Ich seh dich!

Mit all deinen Farben,
und deinen Narben,
hintern den Mauern.

Ja, ich seh dich.

Lass dir nichts sagen,
nein, lass dir nichts sagen.
Weißt du denn gar nicht
wie schön du bist?

Text: Sarah Connor, Ulf Leo Sommer, Peter Plate, Daniel Faust.

Erlebnisse
für deine
Sinne

[Ein Lied für Schmetterlinge -
hier genießen](#)



FÜR DEINEN KALENDER

29. August, 13:00 - 14:15

Pause auf der
Schmetterlingsfrequenz

Das Thema bestimmst
du mit!

Selbstwert ist auch lustig:

Comedienne Nicole Jäger erklärt,
was „Selbstwert“ ist.



[In diesem YouTube Short](#)

BUCHTIPP: VON DER FREUDE, DEN SELBSTWERT ZU STÄRKEN

Warum stellen viele Menschen ihr „Licht unter den Scheffel“? Warum ist es manchmal so schwer, auf erlernte Fähigkeiten, auf Können und die eigene Ausstrahlung zu vertrauen? Die Gründe sind oft **in der frühen Kindheit** zu suchen,

Die renommierte **Psychotherapeutin Friederike Potreck** zeigt in ihrem Klassiker, was du tun kannst, um deine inneren Schätze zu entdecken, zu achten und zu vermehren.

VORSCHAU

In **Heft 4** der **#schmetterlingsfrequenz** lernst du das nachhaltige Glück, zufrieden zu sein, noch mehr zu schätzen

Wer zufrieden ist, ist ganz bei sich und trägt den Frieden in die Welt.

Falls du noch kein Abo hast, **[klicke hier](#)**, um das zu ändern.

Als Mitglied wirst du Teil einer friedlichen Welt in Balance.

Du stärkst dich selbst und andere Menschen.

Und du unterstützt eine relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impresum



#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

