



Die Eckpfeiler einer glücklichen Persönlichkeit Hohes Selbstwertgefühl – was gehört dazu?

Generell geht es bei diesen Eckpfeilern um die Einstellungen zu sich selbst. Die Art, wie man sich selbst in dieser Welt sieht, hat den stärksten Einfluss darauf, wie man sich fühlt, verhält und wirkt. Und auch darauf, wie man sein Leben gestaltet. Nicht umsonst heißt es: „Wie innen so außen!“

Ein **positives Selbstbild** zieht automatisch Glück ins Leben.

Die Eckpfeiler einer glücklichen Persönlichkeit:

1. Umsetzung der Differenzierung von Zuneigung und Anerkennung:

Ich bin eine Persönlichkeit, die weiß, dass sie nichts dafür tun muss, um Zuneigung zu bekommen. Ich bin mir immer bewusst, dass man mich in Wirklichkeit mag, weil ich bin, wie ich bin. Wenn ich zusätzlich noch Anerkennung für meine Leistungen bekomme, genieße ich sie ausgiebig.

2. Umsetzung der Differenzierung von Ablehnung und Tadel:

Ich bin ein freier und selbstständiger Mensch, der das tut, was er für das Beste hält und dabei stets kurzfristig und langfristig sein Glück im Auge behält. Mir ist dabei bewusst, dass Ablehnung in der Regel lediglich Tadel ist und als solcher eher eine Diskussionsgrundlage als ein echtes Problem darstellt. Mir ist bewusst, dass ich auch geliebt bin, wenn ich getadelt werde.

Weiterhin bin ich ein Mensch, der seine Ideen, Meinungen und Fähigkeiten bei anderen Menschen einbringen kann, indem er sie an seinen Gedanken teilhaben lässt, ohne sie zu drängen. Probleme löse ich nicht gegen andere sondern mit ihnen.

3. Umsetzung der Tatsache, dass Zuneigung in 95% aller Fälle auf Gegenseitigkeit beruht:

Ich bin für die Menschen, die ich selbst richtig toll finde, ebenfalls eine totale Bereicherung. Nicht nur durch das, was ich tue, sondern einfach auch dadurch, dass ich bin, wie ich bin.

4. **Grundsatzentscheidung zum Glück:**
Ich bin ein Mensch, der glücklich ist, weil er glücklich sein will, es kann und es auch darf. Diese Entscheidung ist keine Selbstverständlichkeit!

5. **Umsetzung der wirklichen Herzenskriterien in Bezug auf Zuneigung:**
Ich bin ein Mensch, der intuitiv erkennt, wenn andere Menschen als Freund, Geschäftspartner oder Partner zu mir passen. Auch bin ich ein Mensch, der die Zuneigungssignale von anderen Menschen automatisch wahrnimmt und sich daher stets erwünscht fühlt.

6. **Gelassenheit:**
Ich bin ein Mensch, der das Leben locker angehen lässt und sich keinen unnötigen Stress macht. Es ist mir immer bewusst, dass ich alles habe, was ich brauche. Ich genieße das Leben.

7. **Umsetzung von Glück als höchste Priorität im Leben:**
Ich bin ein Mensch, der automatisch immer mehr Glück in sein Leben zieht, weil ich alle meine Entscheidungen darauf aufbaue, dass sie kurz- und langfristig möglichst viel Glück in mein Leben ziehen.

Stell dir vor, wie dein Leben heute wäre, wenn du von klein an, jede deiner Entscheidungen davon abhängig gemacht hättest, wie viel Glück sie kurz- und langfristig wirklich in dein Leben ziehen! Die meisten Menschen treffen ihre alltäglichen Entscheidungen aufgrund von völlig anderen zumeist in der Kindheit erlernten und wenig sinnvollen Kriterien.)

8. **Lösung des Grundkonfliktes zwischen Freiheit und Verbundenheit:**
Ich bin ein Mensch, mit dem man eine wirklich tolle und glückliche Beziehung leben kann. Ein Mensch, der sich in einer Beziehung frei und gleichzeitig erwünscht fühlt. Ich kann meinen Partner so lieben wie er ist.

Die meisten Menschen können sich in einer Partnerbeziehung nicht uneingeschränkt frei fühlen und kämpfen daher oft unnötiger Weise um ihre Freiheit. Dies macht in der Regel 80% des gemeinsamen Beziehungsstress aus. Sie glauben, dass sie die Zuneigung des Partners verlieren könnten, wenn sie ihre Freiheit ausleben. Sehr wenige Menschen können in einer Beziehung beides leben – Freiheit und Liebe. Und das ist einer der wichtigsten Eckpfeiler einer glücklichen Beziehung.

In **Emotioness®-Selbstwerttrainings** kannst du ein positives Selbstbild entwickeln und erleben, wie stärkend es, sich an zu nehmen mit allen Seiten der Gesamtpersönlichkeit. Dieses bedingungslose Ja zu uns zu entwickeln, ist nicht nur wohltuend für uns selbst, sondern wird auch von anderen Menschen als sehr stimmig, authentisch und anziehend erlebt. Dieses Charisma kann die Qualität deiner Beziehungen neu beleben.

Ich freue mich auf deinen [Kontakt](#).

Text von Corinna Münzberg und Gabriele Steinig©