



Edith Jauernig  
Mentor + Coach

Telefon 0 24 03 / 83 03 11  
E-mail: e.jauernig@online.de

Der Kurs wird in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre unterrichtet. Er wird für gewöhnlich in kleinen Gruppen angeboten und die zu erwerbenden Fertigkeiten dienen unmittelbar der praktischen Anwendung und sind leicht erlernbar.

Das Programm ist in Deutschland neu, es wird auf vier Kontinenten gelehrt, von einer pädagogischen Stiftung unterstützt, und ist momentan das am weitesten verbreitete Programm zur Steigerung des Selbstwertgefühls.

Die Kursgebühr ist je nach Ort unterschiedlich.

Das volle Programm mit allen Details finden Sie auf Englisch auf der Webseite [www.moretolife.org](http://www.moretolife.org)

## Erfüllung finden

Wenn Sie die gewünschten Ergebnisse zu erzielen wissen ohne sich anzutreiben und ohne unnötigen Stress zu erzeugen, dann entdecken Sie auch eine neue Art von Erfüllung - eine Erfüllung, die an keine Bedingung geknüpft ist.

Und da die Art und Weise, wie wir uns selbst sehen, die Art und Weise beeinflusst, wie wir mit anderen umgehen, werden Sie feststellen, dass auch Ihre Partnerschaften zufriedenstellender werden.

Sie werden Beziehungen zu denjenigen, mit denen Sie leben und arbeiten, vertiefen. Das geschieht, indem Sie Ihre Fähigkeiten stärken, leitend und motivierend auf Ihre Familie, Freunde, Partner und Kollegen einwirken, und diese unterstützen, um das zu werden, was sie sein können.

---

**„Was hinter uns liegt  
und was vor uns liegt,  
ist unwesentlich im  
Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.“**

Ralph Waldo Emerson



## Ein ganz besonderer Kurs zum Thema Selbstwahrnehmung und Selbstachtung

**„Die Menschen  
bewundern die Berge,  
die hohen Wellen der See  
und die ewigen  
Bahnen der Gestirne,  
aber wir wundern uns  
nicht über uns selbst  
- an uns selbst gehen  
wir vorüber ...“**

San Augustin



## Wie schätze ich mich selbst?

Wahres Selbstwertgefühl ist die Energie eines souveränen Menschen, der mit der kreativen Kraft verbunden ist, die zum Kern unseres Wesens gehört.

Daraus entspringen Authentizität, Spontaneität und Mut. Selbstwertgefühl ist das, worum es eigentlich geht. Es ist die Quelle unserer Zärtlichkeit und unseres Mitgefühls, unserer Lebensfreude und unseres Durchhaltevermögens. Es ist die Voraussetzung für echte Partnerschaft und ermöglicht uns, unser Leben so zu gestalten, wie wir es ersehnen.

Dies sind nicht Kennzeichen sagenhafter Helden oder Filmstars, sondern die Charaktereigenschaften jedes Einzelnen. Der Zusammenhang, auf dem sie beruhen, kann hergestellt oder wiedergewonnen werden, kann jederzeit vertieft und verstärkt werden, sobald wir verstanden haben, was ihn fördert und was ihn beeinträchtigt.

## Klarheit über mich selbst gewinnen

Selbstachtung ist das Bewusstsein unseres eigenen grundsätzlichen Wertes, sie hat ihre Wurzeln in der Kindheit.

Schon sehr früh ist unser Gefühl für den eigenen Wert mit der Einschätzung durch andere verbunden.

Wir können vielleicht viel im späteren Leben erreichen, aber unsere Selbstachtung ist immer vom nächsten Erfolg oder Versagen abhängig.

Es ist, als ob wir etwas vermissen, das Leben gleicht einer Tretmühle, ohne wirkliche Begeisterung, ohne Ziel.

*Die Macht der Selbstachtung* zeigt Ihnen, wie Sie dieses tief verwurzelte Netz von alten Glaubenssätzen durchschauen können, und stattdessen eine neue Art der Wahrnehmung entwickeln: die Wahrnehmung dessen, wer und was Sie wirklich sind.

## Mich selbst zum Ausdruck bringen

Der Kurs wird die Art und Weise, wie Sie sich selbst in der Welt darstellen, verändern. Sie werden sich nicht mehr mit unbewussten Forderungen, wie Sie sein sollten, abquälen; sondern frei werden wie Sie sind.

Sie werden erkennen was wahres Selbstwertgefühl ist. Was wir vielfach dafür halten, wenn wir uns unablässig im Kreis drehen zwischen Belohnung und Bestrafung - das ist es nicht.

Im selben Maße, wie Sie das eine vom anderen unterscheiden lernen, werden Sie tiefer in Berührung kommen mit dem, was Sie wirklich für sich und Ihr Leben wollen.

Sie werden anfangen, sich mit ungekannter Leidenschaft und Kraft auszudrücken in allem, was Sie tun.