



Lebe deine Würde!

Was ist Würde?

**Würde ist mehr als ein Wort,
denn
jeder Mensch hat eine Würde!**

Würde zeigt sich als innere Einstellung,
die auf Werten, Überzeugungen
und Selbstachtung basiert.
Sie prägt Fühlen, Denken und Handeln.

Woran merke ich, dass ich meine Würde lebe?

Würde ist das Erleben, dass dein Wert nicht verhandelbar ist – unabhängig von Herkunft, sozialem Status und äußeren Umständen.

Würde ist stabiler als Emotion.

Sie ist da, auch wenn du unsicher oder überfordert bist und dich klein oder wertlos fühlst.

Würde (er)leben bedeutet:

- Ich darf existieren ohne Rechtfertigung.
- Ich sehe mich und jeden anderen Menschen als eigenständiges Wesen.
- Ich kenne und anerkenne meine Grenzen.
- Ich respektiere Grenzen und die Würde anderer.

Würde zeigt sich durch:

- Selbstachtung
- Innere und äußere Aufrichtung
- Klarheit
- Eigenverantwortung
- Loslassen von Erwartungen
- Unabhängigkeit

Würde entsteht durch das Zusammenspiel von inneren Werten und äußeren Handlungen. Wenn du – auch unter Druck – im Einklang mit deinen Werten handelst, lebst du deine Würde bewusst und dein Würdeerleben wächst.

Die Lebendigkeit meiner Würde

Schritt 1: **Selbstbeobachtung ohne Abwertung**

- Erkenne, wo du dich klein machst.
- Erkenne, wo du andere klein machst

Selbstwahrnehmung ohne Verurteilung ermöglicht Veränderung!

Was lebe ich? Was bzw. wie will ich leben?

Schritt 2: **Mikro-Handlungen der Selbstachtung**

- Ein stimmiges, klares Ja oder Nein leben.
- Zu dir stehen mit ehrlichen Aussagen, auch wenn es unbequem wird.
- Entscheidungen fällen, die deinem wahren Wert entsprechen.

Kleine Schritte – große Wirkung!

Wichtig zu wissen:

Würde und Scham sind Gegenspieler.

Die Scham sagt:

„Pass auf dich auf. Zeige dich nur, wenn du dich sicher fühlst!“

Die Würde sagt:

„Ich sehe und kenne deinen wahren Wert und all deine Werte. Zähle auf mich und zeige dich!“

Würde ist kein zu erreichendes Ziel.

Würde ist da und will gelebt werden – immer!



Wie kann ich meine Würde noch mehr leben?

Stelle dir wiederholt u. a. folgende Fragen.

zu deinem Verhalten:

- Mache ich mich selber klein?
- Nehme ich mich an, wie ich bin?
- Lebe ich im Einklang mit meinen Werten?
- Bin ich ehrlich und authentisch?
- Sehe und verstehe ich meine Bedürfnisse?
- Übernehme ich Verantwortung für mein Leben?
- Gestehe ich mir Fehler ein und gebe sie offen zu?
- Kann ich meine Gefühle wahr- und annehmen?
- Kenne ich die Gründe für meine Wut, Unsicherheit, Angst – auch aufgrund von früheren Erfahrungen?
- Reflektiere ich mich, meine Gedanken, meine Haltung, mein Verhalten, meine Worte?
- Setze ich Grenzen?
- Habe ich aufgehört, mich für andere zu verbiegen?
- Kann ich mich mit anderen freuen?

zu deinem Körperbewusstsein:

- Habe ich eine aufrechte Haltung?
- Habe ich eine klare Sprache?
- Bestimme ich mein Tempo?
- Bin ich entspannt?
- Schlafe ich erholsam?
- Stehe ich morgens gerne auf?
- Habe ich Lebensfreude und Energie?
- Verspüre ich inneren Frieden?
- Lache ich jeden Tag wenigstens 1x?

Ist deine Antwort ein Nein, mache daraus ein Ja!

Ist deine Antwort ein Ja, sei stolz auf dich! 👑