

## Ich bin wertvoll - Geschichte vom Selbstwert

---

Nachfolgende Geschichte verwende ich gerne in meinen Seminaren, insbesondere wenn es um das Thema "Selbstwert" geht...

*Bei einer Versammlung eines Weisenrates mit 200 Weisen ging es um das Thema "Wertschätzung" durch Andere.*

*Einer der Weisen hielt einen neuen 100 € Schein in die Höhe und fragte in die Runde: "Wer von euch möchte diesen Schein haben?"*

*Da gingen alle Hände fast gleichzeitig in die Höhe.*

*Dann zerknitterte der Weise den Schein und fragte wiederum: "Wer von euch möchte den Schein immer noch haben?"*

*Und wiederum gingen alle Hände in die Höhe.*

*Darauf hinauf nahm der Weise den Schein, warf ihn zu Boden und stieg darauf herum, sodass er ganz schmutzig wurde. Dann hob er ihn wieder auf und zeigte ihn den anderen.*

*Der Schein war dreckig und zerknüllt.*

*Wieder fragte er die Anderen: "Wer möchte den Schein jetzt immer noch haben?"*

*Noch immer waren alle Hände in der Höhe.*

*Der Weise sagte zu Ihnen. " Wir haben jetzt gemeinsam etwas ganz Wertvolles gelernt.*

*Was auch immer mit den 100 € Schein geschehen ist - er wurde zerknittert und verdreckt - ihr wolltet ihn trotzdem weiterhin alle haben. Der Schein war für euch nach wie vor 100 € wert.*

So kann es uns auch oftmals im Leben gehen. Das wir uns zerknittert fühlen oder auf den Boden geworfen, dass uns jemand mit Dreck bewirft.

Und wie fühle wir uns dann? Noch genauso wertvoll (wie der 100 € Schein) oder wertlos?

Was auch immer mit uns passiert, jeder einzelne von uns verliert nie an Wert. Egal ob wir uns sauber oder dreckig fühlen, zerknittert oder gebügelt. Wir sind als Mensch immer gleich viel wert.

Darum denkt immer daran - und glaubt es auch: "**ICH BIN WERTVOLL**".

Unser Wert wird auch nicht danach bewertet, was uns angetan wird. Sondern dadurch wer und wie wir sind. Wir sind wertvoll - egal was andere mit uns machen!

### Conclusio:

Was auch immer mit **uns passiert**,  
wir verlieren nie unseren  
**Wert als Mensch.**

Solange **wir an unseren eigenen Wert glauben**,  
werden es **auch die anderen tun...**  
...und uns auch entsprechend wertschätzen.