



SILVIA WIESER

Silvia Wieser, MSc  
Psychologische Beratung

Mobil 0650 633 96 33

office@silviawieser.at  
www.silviawieser.at

## SELBSTWERT-STÄRKUNG

Viele unserer Probleme lassen sich schlussendlich auf einen mangelnden Selbstwert zurückführen. Vordergründig ist das meist nicht ersichtlich.

Erkennen Sie sich hier womöglich wieder?

Sie sagen „Ja“, wenn Sie insgeheim „Nein“ sagen wollen?  
Sie nehmen sich zurück und verdrängen eigene Bedürfnisse?

Sie haben Angst

- vor Ablehnung und Kritik
- sich zu blamieren
- die Gefühle anderer zu verletzen
- die eigene Meinung zu äußern und zu vertreten
- Ärger auszudrücken

*„Welche spürbaren Auswirkungen hätte wohl ein höherer Selbstwert in Ihrem Leben?“*

**Meist werde ich gefragt:** „Wie gelangt man denn zu dieser Selbstsicherheit?  
Und: Ist das denn noch möglich – auch nach Jahren der (inneren) Abwertung?“

Ja, es ist möglich!  
Sobald die Beziehung zu sich wertschätzend und vor allem echt wird.

Genau hier beginnt das Einlassen auf eine Reise zu sich selbst und somit zu völlig neuen Möglichkeiten. Möglichkeiten, die mit einem mangelnden Selbstwert kaum erreichbar sind.

In Einzelsitzungen ergründen wir Ihre Verhaltensweisen und finden heraus, was Sie so handeln lässt und was es wirklich für eine Veränderung braucht.

Ich begleite Sie und bin an Ihrer Seite.  
Der Weg ist nicht sofort einfach, aber einfacher als vermutet.

Seien Sie es sich selbst wert!

*„Von allen Urteilen, die wir im Leben fällen,  
ist keines so wichtig wie das, das wir über uns selbst fällen.“*  
Nathaniel Branden