



RATGEBER

Selbstwert

Dich selbst wieder sehen.
Mit Hypnose zu mehr
innerer Stärke.



MEHR
SELBSTVERTRAUEN.
MEHR LEBENSFREUDE.
MEHR DU.



Marion Krönert

HYPNOTHERAPEUTIN

VERSTEHEN. BEGLEITEN. STÄRKEN.

Manchmal ist es Zeit, dich selbst mit anderen Augen zu sehen.

Viele Menschen zweifeln an sich,
sind sehr selbstkritisch und fühlen
sich nicht gut genug – obwohl sie so
viel leisten und für andere da sind.

Dieser Ratgeber soll dir helfen, besser
zu verstehen, wie dein Selbstwert
entsteht und wie Hypnose dich dabei
unterstützen kann, liebevoller, klarer
und zuversichtlicher mit dir selbst
umzugehen.

Ich wünsche dir beim Lesen viele
neue Impulse und die Zuversicht,
dass Veränderung möglich ist.

Marion Krönert



*Du musst nicht perfekt sein,
um wertvoll zu sein.
Du darfst einfach du sein.*

Schön,
dass es
dich gibt.



Was ist Selbstwert eigentlich?

Mehr als nur ein gutes Gefühl

Selbstwert bedeutet, sich selbst als wertvoll, liebenswert und einzigartig zu erleben – mit allen Stärken und Schwächen. Er beeinflusst, wie du denkst, fühlst und handelst – und wie du mit anderen in Beziehung gehst.

Ein stabiler Selbstwert hilft dir, Herausforderungen zu meistern, Grenzen zu setzen und ein Leben zu führen, das wirklich zu dir passt.

Ein geringer Selbstwert kann sich dagegen in Selbstzweifeln, innerer Unruhe, Perfektionismus oder der ständigen Suche nach Bestätigung zeigen – und oft unbemerkt viele Lebensbereiche beeinflussen.



*Du bist
mehr als das,
was du leistest.
Du bist wertvoll –
einfach,
weil du da bist.*



*Selbstwert ist kein fester Zustand,
sondern kann sich im Laufe des Lebens
entwickeln – in jede Richtung.*



Warum ist der Selbstwert so wichtig?

Er beeinflusst viele Bereiche deines Lebens.

Ein gesunder Selbstwert wirkt sich positiv auf viele Lebensbereiche aus. Er ist die Grundlage dafür, dass du dich wohl, handlungsfähig und verbunden fühlst – mit dir selbst und mit anderen.



Gefühle

Du fühlst dich sicherer, ruhiger und zufriedener.



Gedanken

Du gehst gelassener mit Kritik um und glaubst mehr an dich.



Beziehungen

Du kannst dich authentischer zeigen und gesündere Beziehungen leben.



Entscheidungen

Du triffst klarere Entscheidungen – im Einklang mit deinen Bedürfnissen.



Lebensqualität

Du erlebst mehr Freude, Leichtigkeit und innere Freiheit.

*Je mehr du
dir selbst vertraust,
desto freier
wirst du dein Leben
gestalten.*



*Ein stabiler Selbstwert ist die Basis
für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.*

Woher kommt ein geringer Selbstwert?

Prägungen, Erfahrungen und alte Muster

Ein geringer Selbstwert entsteht selten über Nacht. Er ist häufig das Ergebnis aus vielen kleinen und großen Erfahrungen – manchmal von früher, manchmal aus der Gegenwart.

Oft sind es nicht einzelne Ereignisse, die uns beeinflussen, sondern wiederkehrende Muster, die sich über die Zeit in unserem Denken, Fühlen und Handeln verankern.

Manchmal sind es nicht die großen Ereignisse, die uns prägen, sondern die leisen Momente, die wir oft nicht mehr erinnern.



Kindheit und Umfeld

z. B. kritische Worte, hohe Erwartungen oder mangelnde Anerkennung in der Familie, Schule oder im sozialen Umfeld.



Negative Erfahrungen

z. B. Enttäuschungen, Ablehnung, Misserfolge oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein.



Innere Überzeugungen

z. B. „Ich bin nicht wichtig“, „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Ich muss es allen recht machen“.



Wiederholungen und Gewohnheiten

z. B. alte Verhaltensmuster, die uns einst geschützt haben, heute aber den Selbstwert schwächen.



Gesellschaftliche Einflüsse

z. B. Schönheitsideale, Leistungsgesellschaft oder der Vergleich mit anderen.



Wir können nicht immer beeinflussen, was passiert ist – aber wir können entscheiden, wie wir heute damit umgehen.



*Manchmal beginnt
Veränderung mit
einem einzigen Gedanken:
Vielleicht bin ich
genug, so wie ich bin.*



Was sind innere Blockaden?

Wenn etwas in dir feststeckt

Innere Blockaden sind unbewusste Muster, die dich daran hindern, dein volles Potenzial zu leben. Sie entstehen oft aus früheren Erfahrungen, belastenden Ereignissen oder wiederholten negativen Überzeugungen über dich selbst.

Eine Blockade ist wie eine innere Bremse – sie schützt dich möglicherweise vor etwas, das früher einmal schwierig oder bedrohlich war. Auch wenn diese alten Schutzmechanismen dich heute oft nicht mehr unterstützen, laufen sie trotzdem weiter – meist unbewusst.

Innere Blockaden können sich zeigen als ...



Selbstzweifel

Du glaubst nicht (mehr) an dich oder deine Fähigkeiten.



Ängste

Du hältst dich zurück, obwohl du eigentlich etwas möchtest.



Wiederkehrende Muster

Du erlebst immer wieder ähnliche Schwierigkeiten – in verschiedenen Lebensbereichen.



Emotionale Belastungen

Du fühlst dich innerlich unruhig, angespannt oder wie blockiert.

Manchmal sind es nicht die äußeren Umstände, die uns aufhalten, sondern die inneren.



Eine Blockade ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis darauf, dass ein Teil in dir Schutz gebraucht hat. Und dieser Teil darf heute neue Wege lernen.



Woher kommen innere Blockaden?

Ihre Wurzeln verstehen – um neue Wege zu gehen

Innere Blockaden entstehen selten von heute auf morgen. Meist haben sie eine Geschichte – oft aus früheren Erfahrungen, aus prägenden Lebenssituationen oder aus dem Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind. Sie sind erlernt und damit auch veränderbar.

Hier sind einige häufige Ursachen:



Frühe Kindheitserfahrungen

Erlebnisse, Gefühle oder Botschaften aus der Kindheit prägen uns tief – auch dann, wenn wir sie heute nicht mehr bewusst erinnern.



Prägende Beziehungen

Kritik, Ablehnung oder fehlende Unterstützung können dazu führen, dass du an dir selbst zweifelst oder dich nicht sicher fühlst.



Belastende Ereignisse

Schwierige oder traumatische Erfahrungen – z. B. Verlust, Trennung, Mobbing oder Krankheit – können Schutzmechanismen auslösen, die später als Blockaden wirken.



Übernommene Glaubenssätze

Sätze wie „Das schaffe ich nicht.“ oder „Ich bin nicht gut genug.“ entstehen oft durch wiederholte Aussagen von anderen – und wirken unbewusst weiter.



Schutzmechanismen

Viele Blockaden sind ursprünglich ein Schutz – sie haben uns geholfen, mit einer herausfordernden Situation umzugehen. Heute sind sie oft nicht mehr notwendig, laufen aber weiter.

*Alles, was du
erlebt hast, hat dich
zu dem Menschen
gemacht, der du heute bist.
Und du darfst heute
entscheiden, was du
weiter mit dir trägst.*



Wenn du verstehst, wo deine Blockaden ihren Ursprung haben, kannst du sie mit mehr Mitgefühl betrachten – und Schritt für Schritt neue, hilfreichere Wege wählen.



Wie Hypnose neue Zugänge ermöglichen kann

Ein sanfter und nachhaltiger Weg

Hypnose kann dir helfen, unbewusste Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern, die deinen Selbstwert bisher begrenzt haben.

In einem entspannten Zustand – zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein – kannst du neue, positive Erfahrungen innerlich verankern. Das eröffnet dir neue Perspektiven, stärkt dein Vertrauen in dich selbst und hilft dir, alte Muster nach und nach loszulassen.

*Neue
Perspektiven
sind immer
möglich.*



Neue Sichtweisen entwickeln

Du kannst Situationen aus einem anderen Blickwinkel betrachten und festgefahrene Gedankenmuster lösen.



Innere Stärke aktivieren

Du entdeckst und nutzt deine Ressourcen, die bereits in dir vorhanden sind.



Belastende Muster verändern

Alte, unbewusste Überzeugungen können sanft gelöst und durch förderliche Gedanken ersetzt werden.



Positive Erfahrungen verankern

Du kannst neue, stärkende innere Bilder und Gefühle erleben, die dich im Alltag unterstützen.



Mehr Selbstvertrauen im Alltag

Du gehst klarer, gelassener und zuversichtlicher mit dir selbst und anderen um.

VERSTEHEN
LOS LASSEN
WACHSEN



*Hypnose öffnet keine fremde Tür –
sie hilft dir, deine eigene wiederzufinden.*



Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?

Individuell. Wertschätzend. In deinem Tempo.

Jede Hypnosesitzung ist so individuell wie du und orientiert sich an deinen Themen, Zielen und Ressourcen. Sie findet in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen statt – ohne Zeitdruck, mit Raum für alles, was gerade da ist.

*Du darfst wachsen.
In deinem Tempo.
Auf deine Weise.*

1



Vorgespräch

Wir besprechen deine aktuelle Situation, deine Ziele und offene Fragen. Gemeinsam klären wir, wie Hypnose dich unterstützen kann.

2



Entspannung

Du gelangst in einen angenehmen, entspannten Zustand. Du bleibst dabei jederzeit ansprechbar und bestimmst, wie tief du gehen möchtest.

3



Arbeit mit dem Unterbewusstsein

Wir gehen gezielt auf deine Themen ein, aktivieren deine inneren Ressourcen und entwickeln neue, hilfreiche Perspektiven.

4



Integration

Du erhältst Impulse, Bilder oder Strategien, die du gut in deinen Alltag mitnehmen kannst – damit die positiven Veränderungen nachwirken.

5



Nachbesprechung

Wir nehmen uns Zeit für deine Fragen, Erfahrungen und Reflexionen. So kannst du das Erlebte besser einordnen und für dich nutzen.



*Hypnose öffnet keine fremde Tür –
sie hilft dir, deine eigene wiederzufinden
und neue Wege zu gehen.*



Häufige Fragen

Kurz und klar beantwortet

Hier findest du Antworten auf Fragen, die mir in der Praxis besonders häufig gestellt werden – damit du dich gut informiert und sicher entscheiden kannst.

*Fragen
sind der erste
Schritt zu
mehr Klarheit.*



Muss ich an mich glauben, damit es funktioniert?

Nein. Du musst nicht an Hypnose glauben, sondern nur offen und neugierig sein. Eine gewisse Bereitschaft, dich auf den Prozess einzulassen, reicht völlig aus.



Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?

Das ist sehr individuell und hängt von deinem Anliegen, deiner Situation und deinen Zielen ab. Manche Themen lassen sich bereits in wenigen Sitzungen positiv beeinflussen, andere brauchen mehr Zeit.



Kann Hypnose mein Selbstbewusstsein in sozialen Situationen stärken?

Ja. Viele Menschen berichten, dass sie sich danach sicherer, gelassener und authentischer fühlen – zum Beispiel im Umgang mit anderen, bei Prüfungen oder in beruflichen Situationen.



Gibt es Nebenwirkungen?

In der Regel sind keine negativen Nebenwirkungen zu erwarten. Du bleibst jederzeit ansprechbar und behältst die Kontrolle. Nach der Sitzung fühlst du dich meist entspannt und klar.



Kann ich das im Alltag umsetzen?

Ja. Du erhältst Impulse, Bilder oder einfache Übungen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst. So kannst du die positiven Veränderungen nachhaltig stärken.



Es gibt keine „falschen“ Fragen – nur den Wunsch, mehr zu verstehen. Und genau dafür bin ich gerne für dich da.



Veränderung beginnt
nicht mit einem großen Schritt,
sondern mit dem festen Entschluss,
dir selbst zu vertrauen.

SELBSTVERTRAUEN

MUT

KLARHEIT

AKZEPTANZ

LEBENSFREUDE

*Du darfst
deinen eigenen
Weg gehen.*



Dein nächster Schritt

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest und dir ein persönliches Gespräch helfen kann, finde gemeinsam mit mir heraus, ob Hypnose dich auf deinem Weg zu mehr Selbstwert, innerer Ruhe und Lebensfreude unterstützen kann.

*Jeder Schritt
zu mehr Selbstwert
ist ein Schritt
in ein freieres,
leichteres Leben.*



Offen sprechen

In einem unverbindlichen Vorgespräch haben wir Raum für deine Fragen, deine aktuelle Situation und deine Ziele.



Möglichkeiten finden

Gemeinsam schauen wir, ob Hypnose für dich passend ist und wie sie dich dabei unterstützen kann, neue Perspektiven zu entwickeln.



Deinen Weg gehen

Du entscheidest in deinem Tempo. Ich begleite dich gern – mit Erfahrung, Achtsamkeit und einem ganzheitlichen Blick auf deine persönliche Situation.



*Du musst diesen Weg
nicht allein gehen.
Ich begleite dich gern.*



Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt,
womit du rechnen kannst.

Das Erstgespräch ist optional und kostet 30 €. Hier kannst du mich kennenlernen und deine Fragen stellen. Fühlst du dich durch diese Broschüre oder meine Website gut informiert, kannst du direkt einen Hypnosetermin buchen.

*Ein
Gespräch
kann der
Anfang von
etwas Neuem
sein.*



ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

30 €

- ✓ Wir lernen uns kennen
- ✓ Wir sprechen über deine Anliegen
- ✓ Du kannst alle deine Fragen stellen
- ✓ Gemeinsam schauen wir, ob Hypnose ein geeigneter Weg für dich sein kann



HYPNOSE-SITZUNG

ca. 1,5 – 2 Stunden

250 €

- ✓ Individuell auf dich abgestimmt
- ✓ In ruhiger und geschützter Atmosphäre
- ✓ Arbeit mit deinem Unterbewusstsein
- ✓ Mit Zeit für Integration und Nachgespräch



*Du entscheidest nach jedem Schritt
in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.*



Gut zu wissen

Die Kosten für Hypnotherapie werden von privaten Krankenversicherungen, Beihilfestellen und vielen Zusatzversicherungen teilweise oder vollständig übernommen. Bitte informiere dich vorab bei deiner Versicherung.



Kleine Schritte. Große Wirkung.

Jeder
Schritt zählt.



Veränderung muss nicht kompliziert sein. Oft beginnt sie mit einem einzigen Gedanken, einer neuen Entscheidung oder einem kleinen Schritt. Und mit der Bereitschaft, dir selbst zu vertrauen.

Du musst nicht perfekt sein –
du darfst einfach anfangen.
In deinem Tempo. Auf deine Weise.

Ich darf

Ich kann

Ich bin genug

Ich wachse

Ich gehe meinen Weg.



*Du darfst deinen eigenen Weg gehen.
Ich begleite dich gern.*



*Manchmal ist alles,
was es braucht,
eine neue Perspektive.*

Ich begleite dich gern
ein Stück auf deinem Weg.

*Ich freue mich
auf dich und
deinen Weg.*



*Verstehen.
Begleiten.
Stärken.*



Marion Krönert

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin



↖
*Einfach
scannen und
Termin buchen.*



Praxis Potsdam-Babelsberg
14482 Potsdam



Praxis Potsdam Fahrland
14476 Potsdam



Telefon
0170 3246017



E-Mail
marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de



Website
www.heilpraxis-in-potsdam.de

