

GABRIEL PALACIOS

**DU BIST  
MEHR  
ALS  
NUR  
GUT  
GENUG**

Wie du deinen wahren  
Wert erkennst

CAMEO



GABRIEL PALACIOS

**DU BIST**

**MEHR**

**ALS**

**NUR**

**GUT**

**GENUG**

Wie du deinen wahren  
Wert erkennst

**CAMEO**

Es liegt in der Natur der Sache, dass die in dieser Lektüre enthaltenen Lösungsansätze, Hinweise und Anleitungen keine konventionelle Grundtherapie (insbesondere schulmedizinische und psychotherapeutische Behandlungen) ersetzen, sondern als Ergänzung zu verstehen sind. Die Haftung und Verantwortung in Hinblick auf die Ausführung und Anwendung der hier vorgestellten Anleitungen liegen folglich auch bei Leserin und Leser selbst.

1. Auflage 2022  
Copyright ©2022 Cameo Verlag GmbH, Bern  
Alle Rechte vorbehalten.

*Der Cameo Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021-2024 unterstützt.*

Lektorat: Susanne Schulten, Duisburg  
Illustrationen: Gabriel Palacios, Bern  
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Cameo Verlag GmbH, Bern  
ISBN: 978-3-03951-002-3  
eISBN: 978-3-03951-010-8

# Inhaltsverzeichnis

Bevor wir beginnen  
Der Wert  
Ungenügend  
Warum ich erfolgreich bin  
Narzissmus  
Echte Wertschätzung  
Angeber  
Streit  
N-E-I-N  
Den Eltern genügen  
Reinszenierung  
Glaubenssätze umschreiben  
Herzlichen Glückwunsch  
Dein richtiger Weg?  
Kontakt

# Bevor wir beginnen

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung!

Allein schon nur die Einsicht, dass du mit deinen eigenen Gedanken und deinen Gefühlen das, was du ausstrahlst, wirst ändern können, ist eine große Erkenntnis!

Doch bevor wir beginnen, möchte ich dich gern zu einer kleinen Situationsanalyse einladen.

Beantworte doch einmal die folgende Frage, noch bevor du mit dem Lesen des Buches beginnst.

Wie wertvoll fühlst du dich jetzt, bevor du mit dem Lesen des Buches beginnst?										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>Nicht wertvoll</i>										<i>Sehr wertvoll!</i>

Diese Frage werde ich dir noch einmal stellen – jedoch erst am Ende deiner Lektüre.

Lies dieses Buch bitte sehr achtsam durch. Ich habe die hier dargelegten Erkenntnisse sehr dicht gehalten. In manchen Kapiteln wirst du in nur wenigen Sätzen sehr viele Einsichten finden. Deshalb erlaube dir unbedingt, das Buch in wirklich langsamem Tempo zu lesen. Du bist mehr

als gut genug, auch wenn du dieser Lektüre mehr Zeit widmest als anderen Büchern.

Auch ich mag es, hin und wieder langsam zu lesen. Lass dir also die Worte dieses Buches sozusagen auf der Zunge zergehen. Und reflektiere immer wieder zwischen den Zeilen das soeben Gelesene.

Ja, das Buch wird dich vielleicht auch hier und da ein wenig zum Nachdenken anregen. Und genau diese geistigen Prozesse sind von großer Wichtigkeit!

Ich freue mich auf diese Reise mit dir.  
Für die nächsten Seiten bin ich nun dein Weggefährte.  
Schön, dass du da bist!

Von Herzen,

Gabriel Palacios

# Der Wert

Wer sich persönlich als nicht besonders wertvoll einstuft, kommt in Versuchung, andere Menschen über sich selbst zu stellen. Doch kein Mensch ist wertvoller als ein anderer. Die Idee des Wertes an sich ist ohnehin ein Konzept, das von Subjektivität geprägt ist.

Denn was ist eigentlich ein Wert? Nicht nur, was schön, sondern auch, was wertvoll ist, liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Dies beobachten wir beispielsweise im Bereich der Kunst: Dasselbe Gemälde, das eben noch verhältnismäßig wertlos schien, ist nun, nach dem Ableben des Künstlers, auf einmal immens wertvoll. Wenn also die Nachfrage größer wird als das Angebot, scheint sich der Wert des Angebots zu erhöhen.

Nur: Wir reden hier von Materialien, von Kunstwerken, ganz allgemein von Gegenständen.

Doch der Mensch ist kein Gegenstand. Der Mensch, mit all seinen Facetten, kann sich nicht vervielfältigen. Der Mensch ist per se wertvoll, denn es gibt ihn nur ein einziges Mal.

Dennoch tendieren wir dazu, unseren Wert über die Meinung anderer zu bestimmen: die Reputation. Und sobald der Mensch keine Anerkennung mehr von außen erhält, neigt er dazu, sofort seinen eigenen Wert zu hinterfragen.

Doch würden wir das im Umkehrschluss auch tun, wenn wir ein Kunstwerk aus eigener Überzeugung gekauft hätten? Würden wir den Gefallen, den wir an diesem Kunstwerk finden, automatisch reduzieren, bloß weil es anderen Menschen nicht gefällt? Das wäre ja realitätsfern.

Und ebenso abstrakt ist es, den eigenen Wert in Frage zu stellen, bloß weil gewisse Menschen einem nicht die ersehnte Anerkennung geben.

Du bist nicht nur gut genug. Nein, du bist mehr als nur gut genug!

Du bist ein Kunstwerk, das nur einmal in diesem Universum existiert!

Schön, dass es dich gibt!

# Ungenügend

Wir werden schon von klein auf darin konditioniert, Ansprüchen von außen zu genügen.

Das beginnt im Grunde schon in dem Moment, in dem Eltern die Fähigkeiten ihrer Kinder direkt vor den Ohren der Kinder vergleichen: «Kann dein Kind noch nicht mit Messer und Gabel essen?» - «Nein, meines verschmiert sich noch total den Mund.»

Dass solche Worte bei diesem Kind das Gefühl «Ich muss besser werden, denn es genügt noch nicht, so wie es derzeit ist!» auslösen mag, brauche ich wohl nicht weiter zu erklären.

Tatsächlich beginnt aber der unbewusste Vergleich sogar schon, bevor wir überhaupt eine Sprache erlernen; bloß können wir das - glücklicherweise - zu diesem frühen Zeitpunkt zumeist noch nicht rational verstehen und damit ganz erfassen: «Die Nase hat er eindeutig von Papa!» - «Was? Nein, nein. So eine fürchterlich krumme Nase bekommt der nicht.» Oder: «Dieses hochnäsige Verhalten hat er genau von seiner Mutter!» - «Das stimmt nicht! Das ist keine Hochnäsigkeit, sondern die Sturheit des Vaters.»

Auch wenn unser Unterbewusstsein vielleicht nicht jedes Wort entschlüsseln kann, so empfindet es zumindest doch die Energie der Worte. Denn Worte haben eine Kraft. Nicht bloß der Inhalt eines Wortes spielt eine Rolle, sondern auch die Betonung, die Ausdrucksweise, die Art und Weise, wie