

Übung zur Stärkung Deines Selbstwertgefühls

Mithilfe dieser einfachen Übung kannst Du Dir Deines eigenen Wertes bewusst werden und dadurch langfristig Dein Selbstbewusstsein stärken.

Besonders in Krisensituationen wie Trennung, Scheidung oder Kündigung werden wir von großen Selbstzweifeln heimgesucht. Diese Übung wird Dir helfen, Dich in kurzer Zeit wieder Deiner Natur entsprechend zu fühlen. Nämlich wertvoll!

Die Übung unterteilt sich in drei Schritte und Du benötigst lediglich einen Stift und einen Schreibblock oder alternativ mehrere Blätter im A4 Format.

Nimm Dir mindestens 60 Minuten Zeit, um diese Übung durchzuführen und stelle sicher, dass Du in dieser Zeit ganz ungestört bleibst.





Schritt 1

Nimm Dir Stift und Schreibblock zur Hand und mach es Dir an einem für Dich bequemen Platz gemütlich. Stimme Dich auf die Übung ein, indem Du mehrere tiefe Atemzüge nimmst. Atme dabei tief durch die Nase ein und gern mit einem entspannten Seufzer durch den Mund aus. Mach Dir bewusst, dass die kommenden 60 Minuten ganz Dir gehören. Du schenkst Dir selbst jetzt Deine gesamte liebevolle Aufmerksamkeit.

Schritt 2

Jetzt geht es darum, Dir all Deine Vorzüge, Fähigkeiten und Potenziale sowie Deine bisherigen Leistungen und Erfolge ins Bewusstsein zu rufen. Nimm Dir dafür drei A4 Blätter und schreibe auf jedes Blatt je eine der drei folgenden Überschriften:

1. Meine Vorzüge
2. Meine Fähigkeiten und Potenziale
3. Meine Leistungen und Erfolge

Wenn Du jetzt am liebsten Deinen Stift weglegen willst, weil Du glaubst, keine Fähigkeiten zu haben oder mit dem Begriff Erfolg nichts anfangen kannst, möchte ich Dich einladen, es einfach mal auszuprobieren.

Ich bin sicher, dass Dich die nachfolgenden Erläuterungen und Beispiellisten inspirieren werden und davon einiges auch auf Dich zutrifft! Es lohnt sich auch einen Blick auf Deine vermeintlichen Schwächen zu werfen. Aus einem anderen Blickwinkel heraus betrachtet können sogenannte Defizite nämlich auch als Stärken gesehen werden. Wenn Du Dich für faul hältst, hast Du die Fähigkeit gut zu entspannen. Solltest Du denken, Du seist egoistisch, kannst Du wahrscheinlich gut Grenzen setzen. Und womöglich verbergen sich hinter Deinen Konzentrationsschwierigkeiten viele kreative Gedanken.



1. Meine Vorzüge

Liste hier alles auf, was Du an Dir selbst magst oder von dem Du glaubst, dass andere es an Dir schätzen. Deine Vorzüge können sich auf Persönlichkeits- und Charaktereigenschaften beziehen oder auch auf äußerliche Merkmale. Denn Wertschätzung bezieht sich nicht nur auf unser Inneres, sondern schließt auch unseren Körper mit ein:

- Ich habe einen tollen Humor
- Ich bringe andere Leute zum Lachen
- Ich kann gut zuhören
- Andere Menschen vertrauen sich mir an
- Ich bin authentisch / ehrlich / loyal ...
- Ich bin nicht nachtragend
- Ich bin mutig
- Ich kann mich ehrlich für andere Menschen freuen
- Ich bringe Sachen, die ich anfangs, auch zu Ende
- Ich kann mich gut in andere hineinfühlen
- Ich sage Nein, wenn ich etwas nicht will
- Ich will nie jemandem etwas Böses
- Ich habe viele kreative Ideen
- Ich tanze gerne
- Ich liebe die Natur und Tiere
- Ich kann mich freuen wie ein Kind
- Ich sehe das Schöne in den kleinen Dingen
- Ich bin oft dankbar
- Ich bin zielstrebig
- Ich lege Wert auf gesunde Ernährung
- Ich habe ein Auge für Ästhetik
- Ich mag meine Füße | meinen Busen | meine Haare | meine Augen | meine langen Wimpern etc.



2. Meine Fähigkeiten und Potenziale

Schreibe auf dieser Liste alles auf, worin Du gut bist. Entweder, weil Du es selbst weißt oder weil andere es Dir gesagt haben. Außerdem gehören in diese Liste auch Deine Talente und Stärken. Das kann dann so aussehen:

- Ich kann gut zeichnen
- Ich bin eine gute Köchin
- Ich bin eine gute Autofahrerin
- Ich kann gut Innenschau halten
- Ich habe ein super Gedächtnis
- Ich kann Termine gut planen
- Ich kann gut strukturieren und Ordnung halten
- Ich spreche mehrere Sprachen
- Ich kann mich gut ausdrücken
- Ich kann gut und schnell schreiben
- Ich kann Kritik gut annehmen
- Ich bin fähig, immer wieder neu zu lernen
- Ich sehe immer das Positive in Allem
- Ich bin mutig und traue mich, neue Dinge auszuprobieren
- Ich kann Dinge tun, die mir Angst machen
- Ich kann loslassen, was mir nicht guttut
- Ich kann andere Menschen gut von etwas überzeugen
- Ich habe einen Sinn für gute Musik
- Ich habe ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen
- Ich habe ein Talent für Innenreinrichtung
- Ich kann mich schnell in Computerprogramme einarbeiten
- Ich kann mich immer gut beschäftigen
- Ich entscheide jeden Tag selbst über mein Leben



3. Meine Leistungen und Erfolge

Auf die letzte Liste kommt alles, worauf Du stolz bist oder zumindest sein solltest. Es müssen nicht nur Ziele sein, die Du bereits erreicht hast. Auch Herausforderungen, die Du gemeistert hast, finden hier Beachtung und genauso Aspekte, von denen Du denkst, dass sie Dich ausmachen.

- Ich habe meine Schule | Ausbildung | Studium abgeschlossen
- Ich war die Beste beim Lesewettbewerb
- Ich habe mich getraut, eine Präsentation vor Publikum zu halten
- Ich wurde in meinem Job befördert
- Ich habe meinen Führerschein im 3. Anlauf geschafft
- Ich hatte den Mut, ganz allein aus meiner Heimatstadt wegzuziehen
- Ich habe eine oder mehrere schlimme Krankheiten überwunden
- Ich finde immer schnell Anschluss zu anderen Menschen
- Ich finde für Herausforderungen immer eine gute Lösung
- Ich habe es geschafft aufzuhören, zu rauchen | zu trinken | Drogen zu nehmen | Medikamente zu nehmen | zu hungern | mich zu erbrechen | mich selbst zu verletzen etc.
- Ich habe mich von XY getrennt, weil er/sie mir nicht guttat
- Ich habe mir Hilfe gesucht, als ich sie brauchte
- Ich hatte den Mut, mit Menschen über meine Probleme zu sprechen
- Ich habe alles überlebt, was mir widerfahren ist
- Ich habe geschafft, trotz allem positiv durchs Leben zu gehen
- Ich habe gelernt, Nähe zuzulassen
- Ich habe Krisenzeiten und Einsamkeit gut durchgestanden
- Ich habe diejenigen geschützt, die von anderen geärgert wurden
- Ich habe Geld für Kinder in Not gespendet
- Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen Ex-Freunden
- Ich bringe Insekten raus, statt sie zu töten

Schritt 3

Jetzt bist Du an der Reihe! Fange nun an Deine Listen stichpunktartig zu füllen. Nimm Dir dafür ausreichend Zeit. Manchmal dauert es einen Moment, bis uns Dinge einfallen. Versuche ganz unvoreingenommen zu sein und Dich spielerisch auf die Übung einzulassen. Am Ende wirst Du womöglich erstaunt sein, wie viele Punkte Du aufgeschrieben hast.

Du musst die Listen auch nicht nacheinander angehen, sondern kannst zwischen ihnen hin und her switchen. Es ist auch nicht schlimm, wenn Du Punkte doppelt aufschreibst. Eine gute Köchin zu sein und immer leckeres Essen zu machen, passt nun mal auf alle drei Listen.





Bevor Du die Übung abschließt, möchte ich Dich bitten, Dir Deine drei Listen noch mal durchzulesen und Dir danach folgende Frage zu beantworten:

Wie fühle ich mich jetzt?

Fühlst Du Dich leicht, freudig, hoffnungsvoll? Erkennst Du vielleicht schon im Ansatz, was für ein toller und liebenswerter Mensch Du bist? Allein die Tatsache, dass Du diese Übung gemacht hast, zeigt, dass Du es Dir wert bist, etwas für Dich zu tun. Das ist großartig!

Um Dich immer wieder daran zu erinnern, solltest Du Dir die Listen so oft durchlesen, wie es nur geht. Es ist auch gut möglich, dass Dir in den nächsten Tagen weitere Dinge einfallen, die Du noch ergänzen möchtest, also lege die Listen nicht zu weit weg.

Werde Dir bewusst darüber, dass Du nicht grundlos hier bist. Du bist ein Geschenk für diese Welt und Du bist wertvoll, genauso wie Du bist!

Danke, dass Du Dir diese Übung von Ganzwerdung.net heruntergeladen hast.



Schön, dass Du da bist!