

2. Tag - Selbstwertschätzung

Immer wieder fällt uns bei anderen Menschen auf, was sie leisten, besonders gut können oder warum sie liebenswert sind. Wertschätzung uns selbst gegenüber ist uns aber häufig fremd. Noch immer unterdrücken Sätze wie „Eigenlob stinkt“ oder „Bescheidenheit ist eine Tugend,“ die heilsame Kraft der Selbstwertschätzung. **Das verändern wir jetzt**, indem wir uns 10-20 Minuten Zeit nehmen, um die folgenden Fragen schriftlich zu beantworten:

Nenne mindestens 3 Dinge, von denen du glaubst, dass andere sie an dir mögen und schätzen:

Nenne mindestens 3 Dinge, die du in deinem Leben bereits erschaffen hast und auf die du stolz bist:

Nenne mindestens 3 Dinge, für die du dich loben möchtest:

Nenne mindestens 3 Dinge in deinem Leben, für die du dankbar bist:

Nenne mindestens 3 Fähigkeiten oder Talente, die du hast: