

Selbstwertgefühl

Liebe deinen Nächsten,
wie dich selbst.

Wer bist du wirklich?

Das Selbstwertgefühl ist:

sich selbst in einem vernünftigen Maß zu lieben. Diese Liebe umfasst:

- Selbstachtung
- den fürsorglichen Umgang mit sich selbst
- ein Bewusstsein für den eigenen Wert

Kein Blick ist neutral, und schon gar nicht der auf sich selbst.



Wie drückt sich Selbstwertgefühl aus?

Durch unsere Gefühle: Es macht sich in unserem inneren Wohlbefinden, in unserer Seelenruhe und in unseren Sorgen bemerkbar.

Durch unser Verhalten: Spontaneität und Blockiertheit stehen unter seinem Einfluss, sei es in sozialen Beziehungen oder in unseren Handlungen.

Durch unser Denken: sehen wir eher Mängel und Bedrohungen oder auch den Rest. Meistens sind wir unser stärkster Kritiker.



DIE meisten haben mit Selbstzweifeln zu kämpfen: Sie sind nicht besonders glücklich darüber, wie sie aussehen, was sie können und wie sie im Vergleich mit anderen abschneiden.

Geht dir das auch so?
Dann bist du nicht allein.

Nicht verzweifeln!
Du kannst nämlich etwas machen, damit dein Selbstwert steigt.

Probiere doch einmal die folgenden Strategien aus.



Freundschaft

Sei dir ein guter Freund

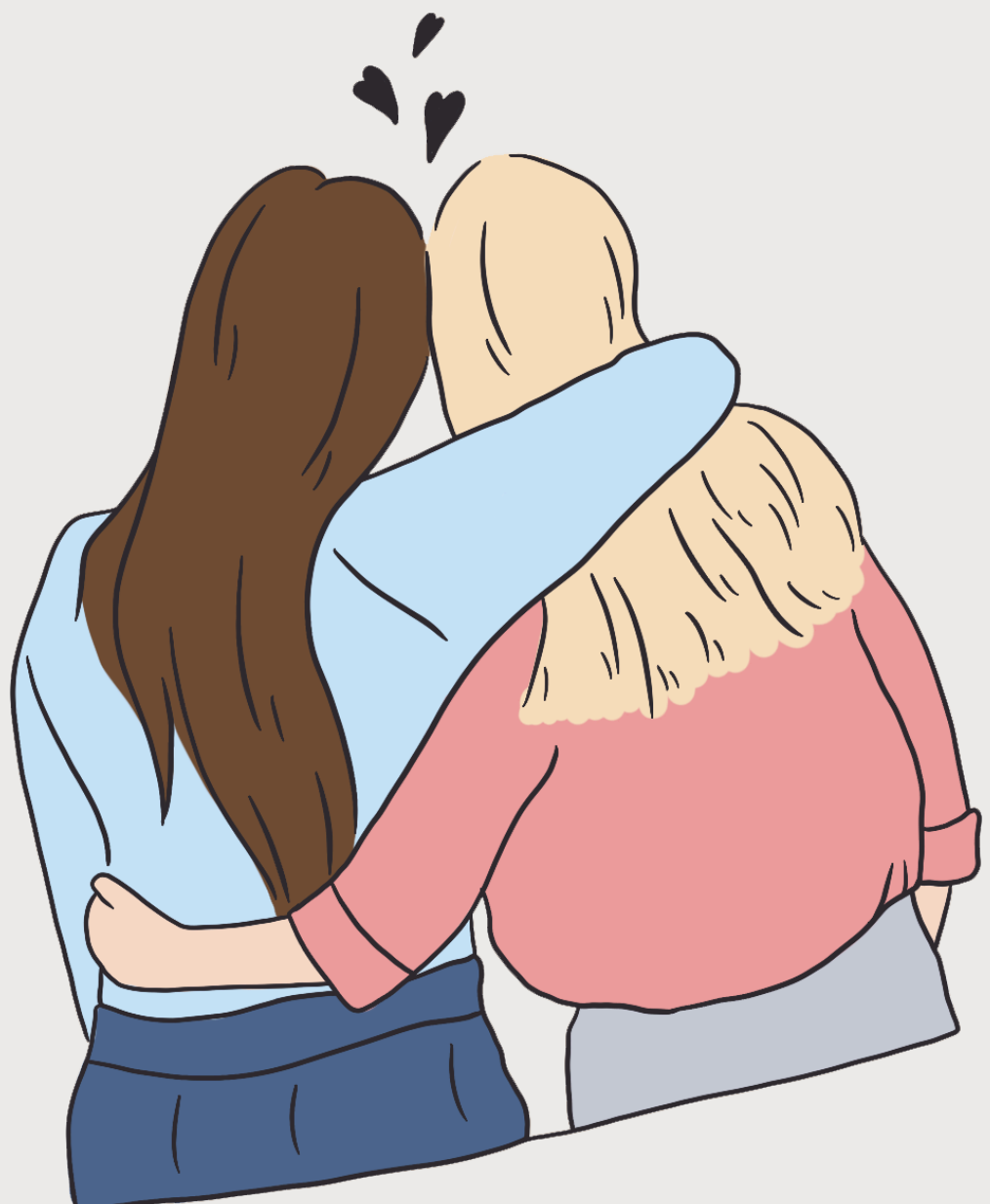
- Handle dich selbst mit Mitgefühl
- Lerne, gut von dir selbst zu denken und zu reden
- Erwarte keine Perfektion von dir
- Sei dir gegenüber verständnisvoll - verzeihe dir deine Fehler



Suche dir gute Freunde

Suche dir Freunde, die guten Einfluss auf dich haben

Sie können dich stützen, wenn du zu fallen drohst



Freigebigkeit

Tu etwas für dich selbst

- Selbstfürsorge
- Selbstakzeptanz
- Finde Wege, um deine geistige Gesundheit und deinem Wohlbefinden Aufmerksamkeit zu schenken



Tu etwas für andere

- Tust du etwas für andere, tust du auch etwas für dich.
- Ein Spruch sagt nämlich: „Wer anderen Gutes tut, dem geht es selber gut; wer anderen hilft, dem wird geholfen“



Fehler sind erlaubt!

Fehler sind bedauerlich, doch keine
Katastrophe

**DU DARFST DICH MÖGEN UND
DICH AKZEPTIERE SO,
WIE DU BIST - MIT DEINEN STÄRKEN
UND SCHWÄCHEN**

Du bist nicht vollkommen.
Fakt ist: Du wirst immer mal etwas Verkehrtes
sagen oder sogar tun.

Du kannst Fehler also nicht grundsätzlich
vermeiden, doch du kannst steuern, wie du
darauf reagierst.

Auch hier wieder gilt ein weiser Spruch:
“Der Gerechte mag sogar siebenmal fallen, und
er wird bestimmt aufstehen“



Vergiss niemals deinen Wert



Stell dir vor, du hast einen 100-Euro-Schein. In dem ist aber ein Riss. Hat er dadurch jetzt an Wert verloren? Würdest du ihn deswegen wegwerfen?

Garantiert nicht!

Dein Schein ist und bleibt 100 Euro wert – mit oder ohne Riss.

Auch wenn du es selbst manches Mal nicht siehst, doch:

Dein Wert bleibt immer gleich!