

Übung: Erkenne deinen Wert und stärke dein Selbstbewusstsein

Der Wert eines Menschen ist wie der Wert eines 50€-Scheines:
Es ist egal, ob der Schein alt ist oder frisch gedruckt, ob er zerknittert oder schmutzig ist – der Wert bleibt jederzeit der gleiche.

Leider nehmen wir häufig unseren eigenen Wert nicht auf diese Art wahr.

Wenn du dein Selbstbewusstsein stärken möchtest, kann das Bearbeiten folgender Aufgaben ein Anfang sein!

1. Erstelle eine Liste mit allem, was du bisher schon erreicht hast!

Oft nehmen wir nur den Erfolg anderer wahr und vernachlässigen unseren eigenen. Schreibe hier alles auf, was du in deinem Leben schon geschafft hast. Fang in deiner Kindheit an.

Hier ist kein Platz für Bescheidenheit; jeder Erfolg, egal wie irrelevant er dir erscheint, gehört hier hin!

2. Erstelle eine Liste mit allem, was du gut kannst!

Schreibe hier wieder absolut alles auf, unabhängig davon, wie klein es dir erscheint. Vieles erscheint uns selbst unwichtig oder fällt uns deshalb auch nicht ein, weil wir so an unsere eigenen Fähigkeiten gewöhnt sind. Lass dir also ruhig Zeit!

3. Nimm dir regelmäßig jeden Abend ca. fünf Minuten Zeit, um in ein kleines Tagebuch zu schreiben, was du am heutigen Tag gut gemacht hast.

Was andere über dich denken und dir als Rückmeldung geben, beeinflusst dich? Da bist du nicht die einzige! Reflektiere jeden Abend: Worauf bist du stolz? Was hast du super oder zumindest wirklich okay gemacht? Es ist viel mehr als du denkst! Auf diese Art und Weise kannst du dir selbst eine positive Rückmeldung geben und deine täglichen Erfolge durch erneutes Nachlesen immer wieder nachvollziehen und somit die positive Rückmeldung aktualisieren.