



Förderliche Gedanken zur Stärkung des Selbstwertgefühls

- Ich habe es ganz allein in der Hand, wie ich mich selbst sehe und über mich denke. Und genau diesen Spielraum mache ich mir zunutze. Ich kann heute anfangen, mich mit einem wohlwollenden, liebevollen sowie mitfühlenden Blick zu betrachten.
- Ich bin nicht darauf angewiesen, dass meine Mitmenschen mir das Gefühl geben, okay zu sein. Ich kann lernen, mir selbst das Gefühl zu vermitteln, okay zu sein.
- Ich bin genug. Ich bin nicht erst dann wertvoll, wenn ich etwas erreicht, abgeschlossen oder geschafft habe. Mein Wert ist somit nicht an meine schulische/berufliche Leistung gekoppelt.
- Ich darf Fehler machen, genauso wie ich auch anderen Menschen nachsehe, sollten diesen Fehler unterlaufen.
- Ich beginne mit mir selbst so umzugehen, wie ich einen guten Freund behandle. Ich kann direkt heute mit einem positiven Selbstdialog starten.