

Übungen für den Selbstwert

1. Führe ein Tagebuch und schreibe jeden Tag **3 Dinge** auf, die du **gut gemacht** hast. Der Fokus wird dabei auf deine positiven Seiten gelenkt.
2. Führe eine **Liste mit all deinen positiven Eigenschaften**, Fähigkeiten und Talenten. Ergänze sie jedes Mal, wenn dir eine neue pos. Eigenschaft einfällt.
3. Arbeite mit **Affirmationen**. Das sind positive Glaubenssätze, die auf dein Unterbewusstsein wirken und deinen Selbstwert stärken.
Schreibe ein paar dieser Sätze auf einen Zettel deiner Wahl, er kann auch farbig sein und male ein großes „Y“ drüber, das ist ein Verstärkungszeichen.
 - Lies diesen Zettel ein paar Mal am Tag durch!
 - Hänge ihn dort auf, wo du ihn automatisch dauernd siehst (Toilette, Schreibtisch, Küche,...)!
 - Lies ihn dir vor dem Spiegel selber vor!
 - Stell ein Glas Wasser ein paar Minuten drauf und trinke es dann!
 - Schreibe diese Sätze ein paar Mal ab!

Vorschläge:

- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
 - Ich bin es wert, geliebt zu werden.
 - Ich bin frei von Ängsten, jetzt und auf Dauer.
 - Ich werde geliebt, auch wenn ich nicht perfekt bin.
 - Ich traue mich nicht, aber ich mache es trotzdem.
 - Ich bin stolz auf mich.
 - Ich darf auffallen. Ich darf gesehen werden.
 - Ich lasse los, was mich einschränkt.
 - Ich vergebe mir.
4. Arbeite mit deinem **inneren Kind**. Versetzt dich zurück in deine Kindheit. Betrachte dich als Kind. Wer damit Schwierigkeiten hat, nimmt ein Fotoalbum mit den eigenen Kinderfotos. Irgendein Foto wird dich ansprechen. Fühle, wie es diesem Kind geht. Welche Emotionen kommen da hoch? Nun sage diesem (inneren) Kind, dass es unendlich geliebt wird, dass es beschützt wird, dass es keine Angst mehr zu haben braucht. Kehre öfters zu diesem inneren Kind zurück und heile damit deine Vergangenheit.
 5. Sage dir selber, wie toll du bist. **Lobe dich** jedes Mal, wenn du etwas gut gemacht hast. Nimm Lob von anderen an. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Es gibt viele Menschen, die mit Lob nicht umgehen können, da kommen Worte wie: „Aber das war ja eh nicht viel Aufwand, das ist nicht der Mühe wert, das ist ja selbstverständlich,...“
Lob annehmen heißt, sich dafür von Herzen zu freuen es zu genießen. Du hast es verdient.
 6. Schau zuerst, dass es dir gut geht, dann kommen erst die anderen. Ich weiß, dass das für manche schwierig ist. Dazu gehört auch, **„Nein“ zu sagen**. Du wirst trotzdem geliebt. Wenn

es dir gut geht, geht es allen gut. Es ist ein großes Geschenk, einem sich selbst wertschätzenden und liebenden Menschen zu begegnen.

7. **Setze dir Ziele:** Mit dem Fokus auf ein positives Ziel erzeugst du Eigenmotivation, mehr Energie und eine positive Erwartungshaltung. Ein Ziel sollte immer ein Datum haben, sonst ist es nur ein Wunsch. Außerdem musst du es aufschreiben und mit Bildern versehen. Du kannst dir z. B. das Wunschzeugnis bis zum Semesterende aufschreiben und dorthin hängen, wo du es dauernd siehst. Du wirst dich wundern, wie das funktioniert. Ein anderes Ziel könnte eine Reise, ein neues Auto, ein eigenes Haus, etc. sein. Du kannst dich aber auch auf der Bühne sehen als Sprecher, als erfolgreiche Person. Das Ziel sollte dich emotional berühren. Es hat wenig Sinn, einen Geldbetrag als Ziel zu setzen. Aber stelle dir vor, was du damit machen kannst.

8. Buchtipps: Befreie dich durch Selbstliebe (Teal Swan)

Suche dir 1 – 2 Übungen aus, die du leicht umsetzen kannst. Alles auf einmal wäre sinnlos und du würdest bald aufgeben. Step by Step! Wenn das gut gelingt, kannst du weitere Übungen dazu nehmen.

Erwarte nicht zu viel auf einmal. Der Aufbau von Selbstwert, Selbstliebe und Selbstbewusstsein ist ein lebenslanger Prozess. Das geht nicht von heute auf morgen. Hab Geduld mit dir und akzeptiere auch Rückschläge. Dadurch wirst du stärker!