

# Was ich an mir mag

## MINDFULNESS EXERCISE

*Ich lade Dich jetzt ein, ganz bewusst die andere Brille aufzusetzen. Die mit den hellen, klaren Gläsern und dem Filter für das GUTE. Suche Dir dazu am besten ein ruhiges Plätzchen und nimm ein paar tiefe entspannende Atemzüge. Mache es Dir bequem, schließe die Augen wenn Du magst und denke in Ruhe nochmal über folgende Fragen nach:*

*Welche guten Eigenschaften hast Du?*

*Was kannst Du gut?*

*Was magst Du an Dir?*

*Betrachte Dich freundlich ... Lass Dir Zeit dabei und versuche, Dich selbst wohlwollend zu sehen. Beobachte, was auftaucht, an Gedanken, Impulsen, Ideen ...*

*Falls Du Dich dabei ertappst, dass Dein Geist abschweift, zu dem was Du nicht an Dir magst, lenke ihn ruhig aber bestimmt wieder zurück auf das Positive. Du kannst auch überlegen, was wohl Deine beste Freundin/Freund an Dir mag. Warum ist sie/er wohl gerne mit Dir befreundet?*

*Wichtig: Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut reicht völlig aus :) Vielleicht bist Du ein Organisationstalent, kannst gut zuhören, oder bist hilfsbereit. Auch loyal sein, eine gute Mutter/Vater sein, oder Geduld sind gute Eigenschaften. Lass Dir Zeit dabei all die guten Facetten zu sehen, die in Dir schlummern.*

*Schau mal, ob Du 10 Dinge finden kannst, die Du an dir schätzt. Wenn Du magst, mach Dir eine Liste, damit Du nichts vergisst. Du kannst diese Liste dann auch immer wieder lesen (sehr hilfreich an schlechten Tagen), oder sie nach und nach ergänzen ....*

*Nachspüren & genießen*

*Wie fühlt es sich an, wenn du an deine GUTEN Seiten denkst, oder sie sogar schwarz auf weiß vor dir hast? Und was macht das mit deiner Stimmung? Genieße es mit deinen guten Seiten in Kontakt zu sein, koste es wirklich aus ...*

*Manchmal ist es erst mal ein bisschen ungewohnt an, aber auch hier macht Übung den Meister. Übrigens, mach dir nichts draus, falls die Liste noch nicht voll ist. Der Anfang ist gemacht!*