

Wertschätzung

COACHING ÜBUNG

WAS MAGST DU AN DIR SELBST?

Nimm Dir einige Minuten Zeit und schreibe in Stichworten Dinge/Eigenschaften auf, die Du an Dir magst oder mögen könntest, wenn du nicht zu streng mit dir bist.

Das kann etwas Äußerliches sein, etwas an Deinem Verhalten, etwas an Deiner Persönlichkeit, an Deinen Gefühlen. Eigenschaften, die Dir besonders gut gefallen.

Wenn Du Probleme hast, etwas zu finden, dann schaue Dir an, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen Dir an den Menschen in Deiner Umgebung gefallen. An Deinen Freunden und Bekannten, Verwandten und lieben Menschen, aber auch an Deinen Arbeitskollegen oder an den Menschen, die Du bewunderst. Die Chancen stehen gut, dass auch Du diese Eigenschaften hast.

Setz Dich nicht unter Druck, etwas finden zu müssen. Schärfe Deine Aufmerksamkeit Dir selbst gegenüber und sei offen dafür, was Du an Dir selbst entdecken kannst. Setze diese Liste einfach fort, wenn Dir wieder etwas auffällt.