Selbstwert im Alltag

Denk an einen Moment, in dem du deine Wünsche zurückgestellt hast. Beschreibe erst die Situation, dann deine eigene Sicht darauf.

Ein Beispiel

Ich habe sofort zugesagt. Eigentlich brauchte ich Zeit, um in Ruhe zu entscheiden.

01

Was habe ich gebraucht?

Vielleicht Ruhe, Zeit, Unterstützung oder das Gefühl, gehört zu werden. Nimm das Wort, das für dich passt.

02

Was habe ich zu mir gesagt?

Halte den Satz fest. Was würdest du einer Freundin in derselben Situation sagen?

03

Was kann ich mir heute zugestehen?

Wähle etwas Konkretes, etwa eine Pause oder Bedenkzeit vor einer Zusage.

Ein Satz, den ich mir heute sagen möchte

Halte deinen Satz dort fest, wo du ihn beim nächsten Mal leicht wiederfindest.