

Dein Selbstbild

Dein Selbstwertgefühl hängt maßgeblich von Deinem Selbstbild ab, welches Du in Deiner Vorstellung von Dir hast.

Wenn Du Dein Selbstwertgefühl verändern möchtest, darfst Du die Art und Weise verändern, wie Du Dich selbst siehst.

Wie siehst Du Dich selbst? Als liebenswert oder als jemand, der klein und nichts wert ist? Wie redest Du jeden Tag mit Dir selbst? Und vor allem entspricht dieses Bild tatsächlich der Realität?

Mache Dir bewusst, dass Du als Mensch mit allen Stärken und Schwächen einzigartig und individuell bist. Vergleiche Dich niemals mit anderen Menschen. Du musst nichts tun und nichts besitzen, um einzigartig und wundervoll zu sein.

Du musst nicht perfekt sein, Du musst anderen nicht gefallen.

Du darfst erkennen, dass es wichtig ist, Dir mit Selbstmitgefühl zu begegnen.

Zeit Dir Deiner Stärken, Talente und Erfolge einmal bewusst zu machen.

Die Personen der Ressourcen

1. Zeichne Strichmännchen auf ein Blatt Papier. Für jede wichtige Person, die in Deinem Leben ist. Beschrifte gerne mit den dazugehörigen Namen und die Beziehung zu den einzelnen Personen.
2. Bezeichne bei jedem dieser Menschen 1- 3 gute und wundervolle Eigenschaften
3. Auf einer Skala von 0 – 10 , wie Stark sind die einzelnen Eigenschaften?
4. Erstelle nun eine Liste mit allem Eigenschaften, die Du gefunden hast
5. Wie stark auf einer Skala von 0 – 10 sind diese Eigenschaften bei Dir ausgeprägt?

Du hast hier einen Überblick über die Kraftquellen bei Dir und bei den Menschen, die Dir in Deinem Leben wichtig sind. Mache sie Dir bewusst und lebe sie.

Lerne, Dich zu fühlen

Nun frage Dich folgendes:

1. Welche Talente hast Du?
2. Welche Fähigkeiten besitzt Du?
3. Welche Neigungen hast Du? Was interessiert Dich?
4. Was bereitet Dir Vergnügen und Spaß? (auch aus der Vergangenheit)
5. Was hat Dir zu Deinen bisherigen Erfolgen verholfen? Welche Eigenschaften waren das?
6. Worauf in Deinem Leben bist Du stolz ?
7. Was in Deinem bisherigen Leben ist Dir gut gelungen?
8. Was hat bzw. gibt Dir Kraft und Energie?
9. Welche wichtigen Personen hast Du in Deinem Leben?
10. Welche Guten Dinge waren bisher in Deinem Leben?
11. Für was schätzen Dich andere Menschen?

A. Zähle 5 Dinge auf, die Du an Dir magst:

Es ist egal, was es ist. Frage auch andere Menschen, was sie an Dir mögen.

B. Danke für das, was Du kannst

Schau einmal auf die Dinge, die Du kannst. Einkaufen gehen ist super, früh aufstehen ist toll, gut backen können ist klasse.....

Hast Du schlechte Emotionen bei einer Frage oder etwas fühlt sich noch nicht gut an, so kannst die bisherigen Techniken wie den Ressourcenkreis, Bilder verändern und die noch kommenden Techniken für Dich nutzen.

Übung : Deine Autobiographie

Verändere Dein Selbstbild:

1. Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du Dich gut entspannen kannst. Atme einige Male tief ein und aus, während Du dabei merkst, dass Du langsam aber stetig in einen entspannten und wohligen Zustand gleitest und dabei alles loslassen kannst. An welcher Stelle Deines Körpers merkst Du zuerst, dass Du entspannt bist? Schließe ruhig Deine Augen.
2. Denke an einen Menschen, der Dich bedingungslos liebt, genauso, wie Du bist. Wenn Dir niemand einfallen sollte, stelle Dir einfach eine fiktive Person vor. Dieser Person bist Du sehr wichtig und sie liebt Dich bedingungslos, mit all Deinen Eigenheiten, Verhaltensweisen, Stärken und Schwächen. Wenn Du Dich für eine Person entschieden oder Du eine solche Person erfunden hast, gehe weiter zum nächsten Schritt.
3. Stelle Dir vor, wie Du selbst in einem Zimmer sitzt und die Geschichte Deines Lebens aufschreibst. Vielleicht benutzt Du einen Stift oder einen Computer. Du fühlst Dich sehr wohl und friedlich, während Du am Schreibtisch sitzt und schreibst. Die Worte und Sätze fallen Dir ganz von alleine ein, so dass Du sie nur noch aufschreiben musst: Die Geschichte Deines eigenen Lebens.
4. Plötzlich bemerkst Du, dass hinter der Glastür des Raums genau die Person steht, die Du Dir zu Beginn vorgestellt hast. Sie beobachtet Dich liebevoll, während Du Deine Autobiographie schreibst. Auch Du schaust diese Person liebevoll an und entscheidest Dich dafür, über diese Person und ihr Verhältnis zu Dir zu schreiben.
5. Nachdem Du über die Person geschrieben hast, die Dich liebt, verlässt Du langsam Deinen Körper und schwebst neben die Person, die Dich bedingungslos liebt. Wie fühlst es sich an, neben der Person zu stehen? Betrachte nun aus dieser Position Deinen eigenen Körper, wie er dort am Schreibtisch sitzt und schreibt. Was empfindest Du nun, wenn Du Dich selbst dort sitzen siehst? Nimm die positive und liebe vollen Empfindungen wahr, die Du nun Dir selbst gegenüber hast.
6. Nimm Dir alle Zeit, die Du brauchst, um nun langsam und vorsichtig mit Deinem körperlosen Geist in die Person neben Dir zu gehen. Tauche vollständig in die Person, die Dich bedingungslos annimmt und liebt. Wenn Du vollständig im Körper dieser liebevollen Person bist, kannst Du durch ihre Augen schauen und Dich selbst am Schreibtisch sitzen sehen. Du siehst Dich selbst genauso, wie diese Person Dich sieht: mit Güte, Geduld, Toleranz und einer tiefen bedingungslosen Liebe. Du siehst Dich selbst, wie Du Dich bewegst, wie Du langsam und konzentriert schreibst, wie Du atmest. Dieser liebevolle Blick auf Dich selbst, erlaubt Dir viele kleine Dinge wahrzunehmen, die Dich selbst liebenswert und wundervoll machen und die Du

7. vorher vielleicht nicht gesehen hast. Du siehst so unzählige Einzelheiten, wegen derer man Dich lieben und wertschätzen muss. Du siehst Dich selbst aus der Perspektive von jemandem, der Dich wirklich bedingungslos liebt.
8. Genieße dieses Gefühl und verbleibe solange Du willst. Wenn Du dann soweit bist, kehre mit Deinem wieder zurück in dem schreibendem Körper.
9. Schreibe in Deiner Vorstellung nun in Deine Autobiographie genau über dieses Erlebnis, das Du eben hattest. Beschreibe Dich, wie es sich anfühlt, sich selbst durch die Augen einer Person zu sehen, die Dich bedingungslos liebt.
10. Denke dann an die Zukunft und werde Dir bewusst, in welchen zukünftigen Situationen Du Dich an dieses wundervolle Erlebnis erinnern und daraus Kraft schöpfen möchtest.
11. Kehre am Ende der Übung langsam und in Deiner persönlichen Geschwindigkeit zurück aus Deinem Erlebnis in das Hier und Jetzt. Nimm Deine Umgebung wahr und höre die Geräusche um Dich herum. Vielleicht möchtest Du Dich nun auch real einige Notizen machen. Denk auch daran, dass Du diese Übung jederzeit wiederholen kannst.