

# SELBSTBEWUSSTEIN STÄRKEN



## Workbook

*4 Übungen,*

... die deinen Selbstwert  
stärken werden.



CHRIS  
*bloom*

# Was sind deine *Stärken* und Schwächen?

Selbstbewusstsein bedeutet, dass man seine Stärken und Schwächen realistisch, aber grundsätzlich wohlwollend betrachtet. Dadurch kann man besser einschätzen, was man sich zutrauen kann – und erreicht es dann auch besser. Das steigert wiederum deinen Selbstwert.

Folgende Fragen unterstützen dich dabei, deine Stärken herauszufinden: *Was kannst du gut? Was mögen andere an dir? Wofür hast du schon einmal ein Kompliment/ein Lob erhalten? Was würde dein:e Frau/Mann/Schwester/Bruder über dich sagen?*

## Mein Selbstbild:

**Stärken, Talente, Fähigkeiten,  
positive Eigenschaften**

**Schwächen,  
Verbesserungswürdiges**





## Mein Selbstbild:

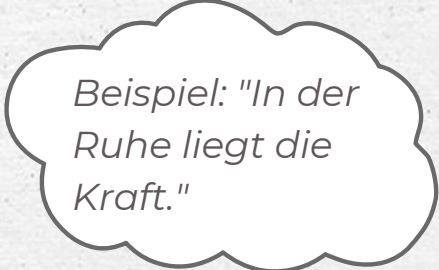
Stärken, Talente, Fähigkeiten,  
positive Eigenschaften

Schwächen,  
Verbesserungswürdiges

# Selbstwertfördernde Gedanken

Lass uns heute einmal sammeln, welche Sätze dir eine Art "persönlicher liebevoller Begleiter" sagen kann, damit du dich deiner Stärken wieder besser bewusst werden oder auch schwierige Situationen besser bewältigen kannst.

Der liebevolle Begleiter ist eher fürsorglich, ermutigend und hebt deine positiven Eigenschaften hervor.



Welche Sätze machen dir in der Regel Mut/Trost/Freude?

A large white rectangular box intended for the user to write their answers to the question "Welche Sätze machen dir in der Regel Mut/Trost/Freude?".

Welche Gedanken helfen dir, dich auf deine positiven Eigenschaften zu konzentrieren?

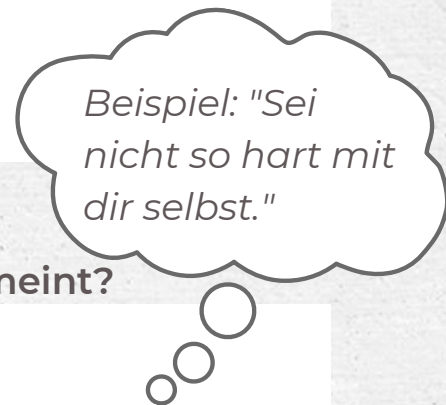
A large white rectangular box intended for the user to write their answers to the question "Welche Gedanken helfen dir, dich auf deine positiven Eigenschaften zu konzentrieren?". A black arrow points to the right from the bottom right corner of the box.

Kennst du Sprichwörter, die dein liebevoller Begleiter zu dir sagen könnte?

Blank area for writing proverbs.

Was haben dir nahestehende Personen schon einmal Hilfreiches zu dir gesagt?

Blank area for writing helpful advice from loved ones.



Was würde jemand zu dir sagen, der es gut mit dir meint?

Blank area for writing what someone would say who has your best interests at heart.



# Selbstwertförderndes

## *Verhalten:* "So tun, als ob"

Die "So tun, als ob"-Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie basiert darauf, dass du dich in einer schwierigen Situation so verhältst, als wärst du schon selbstbewusster.

Selbstbewusstsein entsteht beispielsweise dadurch, dass du schwierige Situationen meisterst und dadurch positive Erfahrungen sammelst. Wenn du immer nur von deinen Befürchtungen und negativen Erwartungen an eine Situation ausgehst, dann wird sich nichts ändern und du verhinderst aktiv, dass sich dein Selbstbewusstsein aufbauen kann.

Gehe einmal folgende 5 Schritte nacheinander durch und werde so konkret wie möglich in deinen Formulierungen.

**1 In welcher Situation möchtest du dich in Zukunft selbstbewusster verhalten?**

**2 Stellen dir vor, es wäre über Nacht ein Wunder passiert und du wachst plötzlich mit mehr Selbstwert auf. Was würdest du dann in solch einer Situation machen?**



**3 Wie wäre deine Körperhaltung? Wie wäre deine Stimme? Wo würdest du im Raum stehen?**



**4 Was sagt ein selbstbewusster Mensch? Wie ist seine Stimme, wie sein Tonfall?**



**5 Kennst du jemanden, den du für selbst bewusst hältst? Was würde dieser Mensch jetzt tun? Was würden wir sehen, wenn wir ihn filmen würden?**





## Zitate

“You cannot be lonely  
if you like the person you’re alone with.”

– Wayne Dyer

“We delight in the beauty of the butterfly,  
but rarely admit the changes it has gone through to  
achieve that beauty.”

– Maya Angelou

“Your task is not to seek for love, but merely to seek  
and find all the barriers within yourself that you have  
built against it.”

- Rumi

“One is loved because one is loved. No reason is  
needed for loving.”

- Paulo Coelho



# Deine fünf Kernwerte

Wähle nun intuitiv die 5 Werte, die du leben willst.

Wichtig ist, dass *DIR* diese Werte gefallen – nicht deinen Freunden, Eltern oder deinem Partner. In dir müssen die Werte Freude auslösen. Du kannst in jeder Entscheidung schauen, ob sie integer zu deinen Werten ist. Das hilft dir, selbstbestimmt und eigenverantwortlich in Beziehung zu treten.

Druck sie dir aus oder schreib sie auf ein Blatt Papier und platziere sie irgendwo, wo du sie jeden Tag sehen kannst.

Nun wähle deine TOP 5 Kernwerte aus, die dir derzeit am wichtigsten sind!  
Sie sind die Basis deiner Entscheidungen.



---



---



---



---



---