

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Selbstwert



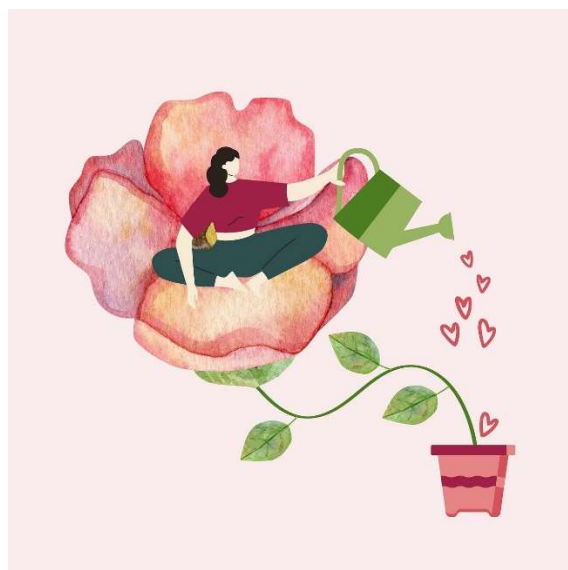
Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Stelle dir zu Beginn folgende Fragen:

In welchen Lebensbereichen erlebe ich einen geringen Selbstwert?

Was wäre anders, wenn dein Selbstwert besser wäre?



Dein Körper gehört zu dir, wie niemand sonst. Eine gute Beziehung zu deinem Körper ist wichtig für einen gesunden Selbstwert.

Was magst du an deinem Körper?

Was lehnt du ab?

Positive Selbstachtsamkeit

Wie gut schaust du auf dich selbst?

Zwei Minuten Selbstachtsamkeit

Mache es dir bequem und fühle in dich hinein. Wie geht es dir gerade? Was fühlst du? Bist du fit oder müde? Hast du Schmerzen, Unwohlsein...?

Hast du Bedürfnisse, die gerade leicht erfüllt werden können?

Bedürfnisse wie Hunger, Durst, unbequeme Haltung usw. gehen mit dem Selbstwert einher. Je besser du auf dich achtest und achtsam mit dir selbst bist, desto mehr dankt es dir dein Selbstwert.

Tipp: Sprich mit dir selbst und Sorge für dich wie es deine beste Freundin tun würde. Nimm dich selbst an die Hand und leite dich liebevoll durch den Tag. Mach dir Komplimente. Schätze deine Eigenschaften. Lächle dich selbst an.

Führe ein „Positiv-Tagebuch“.

Sammele alle positiven Dinge, die dir während eines Tages begegnen.

Belohne dich im Alltag mit

... einem Spaziergang.

... einem Kaffee.

...einer warmen Wanne.

...einem guten Buch.

Genießen, aber richtig!

Nimm dir bewusst Zeit zum Genießen. Erlaube dir, dass du Dinge bewusst genießen darfst. Gönn dir, was auch immer dir gerade guttut.

Enttarne Denkfallen, in die du immer wieder tappst.

Denke dabei...

- was spricht für diesen Gedanken?
- was spricht dagegen?
- könnte man die Sache anders sehen?
- basiert der Gedanke auf Gefühlen oder auch Fakten?
- Gibt es eine auslösende Situation für diesen Gedanken?
- Welche Erlebnisse, die du gemacht hast, widersprechen diesem Gedanken?
- Was würde dir deine beste Freundin raten?

Deine Körpersprache: Erlaube dir, selbstsicher aufzutreten. Denke vor Gesprächen an einen Berg. Du wirst sehen, du stehst dann stabil und gefestigt. Verwurzele dich gut und richte dich auf. Denke daran, auch in Gesprächen deine Bedürfnisse zu wahren.

Perfektionismus

Perfektionismus und ein niedriger Selbstwert können eng miteinander verbunden sein, da Perfektionismus oft dazu führt, dass man sich selbst unrealistisch hohe Standards setzt und sich selbst bei nicht erreichten Zielen kritisiert.

- Setze realistische Ziele, die auch deine Pausenzeiten berücksichtigen.
- Du bist es wert, auf dich selbst gut zu achten.
- Fehler und Unvollkommenheit sind menschlich.
- In welchen Bereichen hast du es geschafft, den Perfektionismus loszulassen? Feiere deine Fortschritte.
- Vergleiche dich nicht.
- Du bist geliebt, unabhängig von deiner Leistung.
- Sorge gut für dich selbst, indem du ausreichend Schlaf bekommst, dich gesund ernährst, regelmäßig Sport treibst und Zeit für Entspannung und Hobbys einplanst. Die Selbstfürsorge stärkt dein emotionales Wohlbefinden und trägt dazu bei, dass du dich besser fühlst.

Erinnerung an dich:

Du bist wertvoll. Du bist geliebt. Du bist es wert!