SELBSTREFLEXION

Selbstwert kann ein diffuser Begriff sein und für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Dinge bedeuten. Mit diesen Reflexionsfragen sollst du dir erstmal bewusst werden, was Selbstwert und Selbstliebe überhaupt für dich bedeuten.

Stellen wir uns mal vor, wir könnten Selbstwertprobleme mit einem Fingerschnipsen beheben. Woran würdest du merken, dass dein Selbstwert gesund und stabil ist? Was würde sich in deinem Leben ändern?

Ich würde seltener etwas denken wie:

Ich würde häufiger etwas denken wie:

Ich würde seltener etwas tun wie:

Ich würde häufiger etwas tun wie:

Dieser Bereich meines Lebens würde sich zum Positiven wenden: