



## Meine Selbstachtung



Im Modul 3 haben wir uns mit dem Thema «Selbstwahrnehmung» beschäftigt und haben so unsere Stärken, Schwächen, Ängste und Träume erkundet.

In einem nächsten Schritt geht es nun darum, uns selbst zu achten für alles was wir sind – mit all unseren Stärken, Marotten, Ängsten etc. Du kannst Dir das Übungsblatt 5 gerne dazunehmen – wir vertiefen hier nun vereinzelte Themen daraus.

Erinnerst Du Dich?

**«Mich selbst anzunehmen und  
zu wertschätzen  
ist die Voraussetzung  
für ein glückliches und erfülltes Leben»**

(Unbekannt)

1. Wie hoch schätzt Du Deine Selbstachtung ein? Weshalb?

---

---

---

---

---



## Übung 6a

2. Gibt es bestimmte Bereiche/Menschen/Situationen in denen Deine Selbstachtung besser oder schlechter ist? Finde mögliche Ursachen dafür.

---

---

---

---

---

---

3. Welche persönliche/n Schwäche/n kannst Du nur sehr schlecht akzeptieren? Wieso bist Du in diesen Themen so streng mit Dir selber?

---

---

---

---

---

---

Jede Medaille hat zwei Seiten – so beinhaltet jede Stärke auch das Potenzial einer Schwäche. Ein Beispiel: Jemand reagiert sehr spontan und unkompliziert = Stärke. Was könnte eine mögliche Schwäche davon sein? Diese Person schätzt die Konsequenzen zu wenig gut ein, ist unvorsichtig etc. Umgekehrt funktioniert es genauso: Jemand ist misstrauisch gegenüber Fremden = Schwäche. Möglicher positiver Aspekt: Diese Person ist vorsichtig und schützt somit sich und ihre Familie vor Schaden.

Versuche nun, in Deinen vermeintlichen Schwächen das Positive zu finden; notiere pro Schwäche mindestens einen positiven Aspekt dazu.

---

---

---

---

---

---



## Übung 6a

4. Welche Sätze des «inneren Kritikers» machen Dir das Leben schwer?

- ☐ Das kannst Du ja eh nicht
- ☐ Was bildest Du Dir nur ein
- ☐ Dafür bist Du zu dumm / zu alt / zu wenig attraktiv
- ☐ Du wirst sowieso scheitern
- ☐ Du musst nehmen was Du bekommst
- ☐ Sei doch mal zufrieden
- ☐ Alle Deine Mühe ist umsonst
- ☐ Du wirst nicht geliebt
- ☐ Du bist zu egoistisch
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Versuche zu analysieren, woher diese «Stimme» kommen könnte: Elternhaus, Schule, schlechte Erfahrungen, Enttäuschungen, eigenes Versagen etc.

---

---

---

---

---

---

Nimm die drei wichtigsten/häufigsten Aussagen des «inneren Kritikers» und schreibe mindestens je ein Gegenargument dazu. Beispiel: Du bist zu alt dafür => Ja, ich bin keine 20 Jahre mehr und ich bin mir bewusst, dass es in der Partnersuche schwieriger sein könnte. Doch ein Versuch ist es wert und es gibt genügend Beispiele dafür, dass Partnersuche auch mit Ü50 erfolgreich sein kann 😊.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Übung 6a

5. Fehler: welche Fehler/Fehlentscheidungen/Versäumnisse etc. darfst Du Dir endlich selber verzeihen und loslassen?

Platz für eigene Notizen / Gedanken: