



Fairer Blick

Wie bewerten Sie sich selbst?

- In dem Selbstwert-Modul geht es nicht darum, von sich ein glänzendes, völlig positives Bild zu bekommen! Wir denken eher an eine Art Waffenstillstand mit sich selbst – d. h., ab und an auch mal das Positive an der eigenen Person zu sehen, nicht IMMER nur das Negative.



- Der Selbstwert setzt sich zusammen aus allen Urteilen, die Sie über sich selbst bilden. Um den Selbstwert zu stärken, ist es sinnvoll, ab und zu positive Urteile über sich zu bilden. Dazu benötigen Sie einen fairen Blick.
- Überlegen Sie doch mal, wie Sie sich selbst beurteilen: Welchen Maßstab legen Sie an, wenn Sie andere beurteilen? Kann es sein, dass Sie mit anderen „gnädig“ sind, aber mit sich selbst hart? Könnten Sie Ihre Maßstäbe etwas aufweichen? Können Sie einen fairen Blick auf sich werfen?

