



Arbeitsblatt: Selbstwert 4

Fairer Blick

Diese Übung dient dazu, Ihnen zu zeigen, dass Sie oft mit unterschiedlichen Maßstäben beurteilen, wenn Sie sich selbst oder andere beurteilen.

Versuchen Sie zunächst, eine gute Freundin oder einen Bekannten zu beurteilen. Formulieren Sie jeweils zwei positive Eigenschaften

Umgang mit Mitmenschen: _____

Körperliche Aspekte: _____

Beruf und Ausbildung: _____

Freizeit und Hobbys: _____

Anderes: _____

Und nun versuchen Sie, für jeden Bereich auch 2 positive Eigenschaften für sich zu finden:

Umgang mit Mitmenschen: _____

Körperliche Aspekte: _____

Beruf und Ausbildung: _____

Freizeit und Hobbys: _____

Anderes: _____

Sehen Sie den Unterschied? Sie sollten sich und andere mit dem gleichen fairen Blick beurteilen. Das will geübt sein!

Tagesrückblick: Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, was Ihnen an diesem Tag gelungen ist. Das kann auch eine Kleinigkeit oder etwas Unauffälliges sein.

Heute ist mir gelungen:
