

Arbeitsblatt: Selbstwert 8 B

Gehen Sie freundlicher mit sich selbst um!

Haben Sie es nicht geschafft, den Alltagsfrust durch angenehme Erfahrungen auszubalancieren, überlegen Sie, welche angenehmen Aktivitäten Sie unternehmen könnten. Was könnten Sie tun, um die Balance wieder herzustellen? Tragen Sie Ihre Ideen unten ein.

Versuchen Sie, es einfach zu machen! Denken Sie nicht lange darüber nach! Wenn Sie lange darüber nachdenken, ob Sie etwas Angenehmes tun können und nett zu sich sein möchten, setzt das wahrscheinlich Gedankenspiralen in Gang, mit denen Sie nach kurzer Zeit garantiert nicht mehr nett zu sich sein können!



Brauchen Sie Hilfe?

Häufig ist es sehr schwer, mit solchen positiven Handlungen anzufangen, weil der freundliche Teil in Ihnen einfach noch zu schwach ist. Da hilft es oft, ein Symbol oder einen Fetisch zur Hand zu haben, der Sie von außen daran erinnert, dass Sie ab und zu etwas netter zu sich sein wollten. Haben Sie ein Symbol, das so eine Botschaft transportieren könnte (z. B. ein Symbol für eine positive Gottheit oder ein selbst gefertigtes Stück Kunsthandwerk)?

Ihr Symbol: _____