



Orientierung auf die Selbstachtung

Orientierung auf die Selbstachtung bedeutet, Ihre Selbstachtung zu stabilisieren und zu stärken. Wenn Sie versuchen, Ziele zu erreichen, und es gleichzeitig schaffen, Ihre eigenen Werte und Überzeugungen zu respektieren und ein positives Gefühl zu sich selbst zu entwickeln, dann ist Ihr Verhalten in dieser Hinsicht wirksam.

Um sich wirksam in der Dimension der Selbstachtung zu verhalten, sind die **FAIR-Skills** hilfreich:

Fairness = Seien Sie so fair zu sich selbst wie zu anderen Menschen. Rechtfertigen Sie sich nicht dauernd. Entschuldigen Sie sich nicht dafür, dass Sie leben. Rechtfertigen Sie sich nicht dafür, dass Sie um etwas bitten oder dass Sie eine eigene Meinung haben.

Akzeptanz = Sowohl Sie selbst als auch Ihr Gegenüber müssen lernen, Ihre Entscheidungen zu akzeptieren.

Innere Werte = Gehen Sie nicht so weit, Ihre Wertvorstellungen zu opfern, um ein Ziel zu erreichen oder die Beziehung zu retten!

Realität = Bleiben Sie bei der Realität. Vermeiden Sie zu lügen (das klappt nicht immer), vermeiden Sie, sich hilflos zu geben, wenn Sie es nicht sind, und vermeiden Sie zu übertreiben.