Selbstwert-Aussagen

Video Begleitmaterial



- Ich finde mich attraktiv.
- Ich kann auf Anhieb drei Dinge nennen, die ich an mir schön finde.
- Ich habe immer wieder große oder kleine Erfolgserlebnisse.
- Es gibt einiges, auf das ich stolz bin.
- Ich rauche nicht.
- Ich trinke keinen oder nur mäßig Alkohol.
- Ich bin für einige Menschen wichtig.
- Andere interessieren sich für meine Meinung.
- Ich bin selten neidisch.
- Mein innerer Kritiker, meine innere Kritikerin äußern sich nur selten.
- Ich habe mehr Stärken als Schwächen.
- Wenn es sein muss, kann ich Grenzen setzen und „Nein“ sagen.
- Manchmal muss ich über mich selbst lachen.
- Ich kann spontan drei Dinge nennen, die ich besser kann als viele andere.
- Ich bin kein Perfektionist, keine Perfektionistin.
- Ich habe selten Schuldgefühle.