

Übung Selbstwert

Ziel

Diese Übung verdeutlicht Ihnen, welche Kriterien Sie anlegen, um einen Menschen als wertvoll zu beurteilen.

Vorgehen

Schritt 1: Notieren Sie Kriterien, die Sie denken erfüllen zu müssen, um ein wertvoller Mensch zu sein (z. B. „Ich muss immer verlässlich sein“):

Schritt 2: Denken Sie nun an einen Menschen, der Ihnen sehr viel bedeutet und notieren Sie die Kriterien, die dieser Mensch erfüllen muss, damit Sie ihn für liebenswert halten.

Reflexion

1. Wie würden Sie diesen Menschen bewerten, wenn er eines Ihrer Kriterien nicht immer erfüllt?
2. Vergleichen Sie nun, ob Sie dieselben Kriterien für sich und die andere Person genutzt haben und ob Sie diese Kriterien für sinnvoll halten und beibehalten möchten.

Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de