



Die eigene Wertschätzung **Wahrnehmen, Annehmen, Ausdrücken**

Die Grundlage aller Wertschätzung sind wir selbst. Die Wertschätzung gegenüber dem eigenen Körper, unseren Eigenschaften und Fähigkeiten sowie unserem Handeln.

Die eigene Wertschätzung ist verbunden mit den Bedürfnissen nach Respekt und Anerkennung – erinnerst du dich an die Übersicht unser aller Grundbedürfnisse?

Wertschätzung ist damit automatisch Teil von unserem Selbstwertgefühl und der Liebe zu uns selbst.

Werde dir mit den folgenden Fragestellungen über die Wertschätzung dir selbst und anderen gegenüber bewusst und halte deine Antworten fest. Was kannst du daraus für dich ableiten?

Welche Fähigkeiten schätze ich an mir?

Welche Charaktereigenschaften schätze ich an mir?

Wie schätze ich meinen eigenen Wert ein und meinen Platz hier?

Wie schenke ich mir selbst Wertschätzung und Respekt?

Nehme ich die Wertschätzung anderer mir gegenüber wahr? Wie gut kann ich diese annehmen?

Was schätze ich an ...

... meinem Partner?

... meinen Eltern?

... meinen Geschwistern?

... meinen Freunden?

... meinen Vorgesetzten?

... meinen Kollegen?

Wie gut kann ich meine Wertschätzung kommunizieren? Was brauche ich zur Unterstützung?
