



Sich selbst loben

Dem Spruch „Eigenlob stinkt“ zum Trotz, lädt diese Übung Sie ein sich selbst zu loben. Nehmen Sie sich dafür ein Blatt Papier und notieren Sie mindestens drei Dinge, worauf Sie stolz sind und wofür Sie sich loben möchten. Das können Dinge sein, die Sie besonders gut können (z.B. kochen, malen, tanzen, zuhören) oder Aspekte in ihrer Persönlichkeit, die Sie mögen (z.B. mein Optimismus, meine Verlässlichkeit, mein Lachen). Vielleicht ist Ihnen auch ausgerechnet heute etwas ganz besonders gut gelungen!

Sollten Sie bemerken, dass sich Widerstand regt oder Zweifel laut werden, nehmen Sie dies wohlwollend zur Kenntnis und führen Sie mit der Übung fort. Nehmen Sie sich Zeit, um sich selbst mit allen Ihren Fähigkeiten und Facetten zu feiern und wertzuschätzen!

