

Meine Selbstwertbox

Schritt 1:

Besorge oder bastle dir eine hübsche Schachtel oder Dose. Du benötigst zudem kleine Zettel (z.B. Post-its) oder Karteikärtchen.

Schritt 2:

Nimm dir Zeit, um zu überlegen, welche Stärken du hast. Notiere nun deine Stärken auf den Kärtchen. Verwende für jede Stärke ein eigenes Kärtchen. Versuche zu folgenden Punkten eine oder mehrere Stärken zu finden:

- Meine Freunde mögen an mir ...
- Ich mag an mir ...
- Ich habe schon etwas erreicht (Schule, Hobby, Ausbildung ...), und zwar ...
- Es gibt einiges, das ich schon selbstständig erledigen kann, und zwar ...
- Ein besonderes Talent von mir ist ...

Schritt 3:

Schreibe zu jeder dieser Stärken auf die Rückseite Situationen, in der du diese gut einsetzen und gebrauchen könntest. Oder vielleicht hat dir jemand gesagt, dass du diese Stärke hast, dann schreibe den Namen der Person auf.

Schritt 4:

Gib alle Karten in die Schachtel oder Box und lege fünf leere Kärtchen dazu.

Schritt 5:

Ziehe jeden Tag, z.B. abends vor dem Schlafengehen, ein Kärtchen aus der Selbstwertbox und schaue es dir an. Lies dir durch, was du notiert hast und mache dir damit wieder bewusst, welche Stärke du besitzt. Schau dir auch die Rückseite an und erinnere dich an die Situation, die du dort notiert hast.

Schritt 6:

Wenn du ein leeres Kärtchen erwischst, schreibe eine weitere Stärke von dir auf und in welcher Situation du diese gut gebrauchen könntest.