

WERTSCHÄTZUNG DURCH RÜCKMELDUNGEN

Die Wertschätzung durch Rückmeldungen beeinflusst die Selbstliebe positiv, indem sie eine externe Bestätigung für persönliche Stärken und Qualitäten bietet. Durch das Sammeln positiver Rückmeldungen von Freunden oder Familie wird das Bewusstsein für die eigenen positiven Eigenschaften geschärft. Dies trägt dazu bei, das Selbstwertgefühl zu steigern, das Selbstbild zu stärken und eine wohlwollende Einstellung gegenüber sich selbst zu fördern. Insgesamt unterstützt die Praxis der Wertschätzung durch Rückmeldungen die Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung und trägt dazu bei, die Selbstliebe zu vertiefen.



Ziel:

Diese Übung soll dich ermutigen, die positiven Wahrnehmungen deiner Freunde oder Familie über sich selbst zu erfahren. Indem du die Wertschätzung anderer erkennst, kannst du dein Selbstbild positiv beeinflussen und dir bewusst über deine eigenen Stärken und positiven Eigenschaften sein.

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Entscheide dich, von welchen Freunden oder Familienmitgliedern du Rückmeldungen einholen möchtest. Wähle Menschen aus, die dir nahe stehen und deine positiven Eigenschaften gut kennen.

1. SCHRITT - KONTAKT AUFNEHMEN:

Suche den Kontakt zu den ausgewählten Personen. Dies kann persönlich, telefonisch oder digital erfolgen.

2. SCHRITT - FRAGE STELLEN:

Bitte sie freundlich, dir ehrliche Rückmeldungen darüber zu geben, was sie an dir schätzen und bewundern. Du könntest zum Beispiel fragen: "Was sind deiner Meinung nach meine Stärken und positiven Eigenschaften?"

3. SCHRITT - ZUHÖREN:

Nimm dir Zeit, um den Rückmeldungen deiner Freunde oder Familie aufmerksam zuzuhören. Notiere, was sie sagen.

4. SCHRITT - DANKBARKEIT:

Bedanke dich herzlich für ihre Worte der Wertschätzung und Anerkennung.

5. SCHRITT - REFLEXION:

Nachdem du Rückmeldungen gesammelt hast, nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, wie es sich angefühlt hat, solche positiven Worte von anderen zu hören.

Übung: Wertschätzung durch Rückmeldungen

A large grid of small dots for writing notes.

Reflexion

- Welche Rückmeldungen hast du von deinen Freunden oder Familie erhalten?
- Wie hast du dich gefühlt, als du von ihren Wertschätzungen gehört hast?
- Welche neuen Perspektiven konntest du über dich selbst gewinnen?
- Wie könntest du diese Erfahrung der Rückmeldungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwertschätzung zu stärken?

Übung: Wertschätzung durch Rückmeldungen

A large grid of small dots for writing notes.