

# ✓ Checkliste für deinen Selbstwert

Lern dich besser kennen. ♥ Wenn du deinen eigenen Selbstwert kennst, dann kannst du gezieltere Schritte unternehmen, um an dir zu arbeiten, dein Selbstwert zu stärken und deine Ziele zu verfolgen.

## Selbstakzeptanz

### Wertschätzung und Annahme:

- deiner Meinung
- deiner Sichtweisen
- deiner Reaktionen
- deiner Eigenschaften
- deiner Schwächen
- deines Körpers
- deiner Bedürfnisse
- deiner Schwächen
- deiner Grenzen
- du fühlst dich wohl mit dir

Positive Einstellung zu dir selbst als Person

## Selbstvertrauen

### Bewusstsein über deine Stärken und Fähigkeiten:

- du kennst dein Stärken
- du setzt dir Ziele
- du erreichst Ziele
- du kennst deine Erfolge
- du probierst Neues aus
- du kannst mit Widerständen umgehen
- du schaffst es deine Ängste zu bewältigen
- du kannst dir Mut machen
- du kannst auch Dinge sein lassen

Positive Einstellung zu deinen Fähigkeiten und Leistungen

## Soziale Kompetenz

### Wie du mit Beziehungen umgehst:

- auf Menschen einlassen
- Nähe und Distanz wahren
- nach Hilfe fragen
- du benennst Bedürfnisse
- eigene Meinung vertreten
- du kannst mit Konflikten umgehen
- du kannst Konflikte lösen
- du kannst "Nein" sagen
- du kannst Lob annehmen
- du kannst Kontakte beenden

Dein Erleben von Kontaktfähigkeit

## Soziales Netz

### Dein soziales Umfeld empfindest du als stärkend:

- du hast verbindliche Beziehungen
- es gibt gegenseitiges Verständnis
- Grenzen und Bedürfnisse werden respektiert
- du fühlst dich ernst genommen
- Gleichgewicht zwischen geben und nehmen
- es gibt gemeinsame Interessen
- es wird Rücksicht genommen

Deine Einbindung in positive soziale Kontakte

