



ICH – meine beste Freundin, mein bester Freund

Auf der ganzen Welt gibt es mindestens eine Person, die immer für mich da ist. Ich selbst. Doch wie liebe- und respektvoll gehe ich mit mir um?

Mein Umgang mit mir	Ja	Meis- tens	Manch- mal	Zu selten
Ich liebe mich.				
Ich vermeide Dinge, die mir nicht gut tun.				
Meine Selbstgespräche gestalte ich so, wie ich es mit einer guten Freundin tun würde.				
Ich kenne mich und nehme meine Werte, Wünsche und Ziele ernst.				
Ich kenne meine Schwächen und mag mich mitsamt ihnen.				
Ich verlange nicht von mir, möglichst perfekt zu sein.				
Ich sehe mich als sympathischen Menschen, den man mag.				
Wenn ich ein gestecktes Ziel nicht erreiche, bin ich grosszügig mit mir. Oft versuche ich es einfach noch einmal.				
Ich will nichts an mir „weg haben“, sondern erarbeite Alternativen, Wahlmöglichkeiten für mein Denken, Fühlen und Handeln.				
Ich setze mich ruhig und sicher für meine Rechte ein.				
Ich kann mich durchsetzen, wenn ich von meiner Lösung überzeugt bin.				
Ich habe einen Platz an der Sonne verdient und brauche mich nicht in den Schatten zu stellen.				
Ich verdiene den Respekt von anderen.				
Ich kann Nein sagen.				
Ich bin es wert, bedingungslos geliebt zu werden.				
Ich darf mein Leben ohne schlechtes Gewissen geniessen.				
Ich bin ehrlich mit mir.				
Ich habe faire Erwartungen an mich und überfordere mich nicht.				
Ich kann auch mal herzlich über mich selbst lachen.				
Mir gefällt meine Ausstrahlung.				
Ich finde mich ok.				

Je öfter Sie „Ja“ angekreuzt haben, desto freundschaftlicher gehen Sie mit sich um. Welche Konsequenzen ziehen Sie aus Ihren Antworten? Welche Überzeugungen über sich selbst wollen Sie verändern? Was wollen Sie im Verhalten sich selbst gegenüber verändern? Welches sind die ersten Schritte dazu? Wie stellen Sie sicher, dass Sie an den neuen Zielen dran bleiben?

ICH GLAUBE AN WUNDER, DENN ICH BIN EINES!