



Selbsttreue

Beantworten Sie sich die folgenden Fragen.

	nie	manchmal	meistens
1. Ich weiss, was ich will.			
2. Ich ändere, was ich ändern möchte.			
3. Ich nehme meine Bedürfnisse ernst.			
4. Ich lasse mich nicht von meinen Zielen abbringen.			
5. Ich reflektiere mich selbst.			
6. Ich enge mich nicht mit sturen Regeln ein.			
7. Ich entscheide selbst-bewusst.			
8. Ich erlaube mir Fehler zu machen.			
9. Ich ersetze „müssen“ mit „wollen“.			
10. Ich gebe meine Träume nicht leichtfertig auf.			
11. Ich geniesse lustvoll.			
12. Ich manipuliere weder andere noch mich.			
13. Ich finde die Richtige Mischung von Nähe und Distanz.			
14. Ich lasse Nähe zu, ohne mich aufzugeben.			
15. Ich lasse los, was ich nicht erreichen kann.			
16. Ich lasse los, was mir nicht gut tut.			
17. Ich lasse los, was ich nicht wirklich brauche.			
18. Ich lasse, was ich nicht ändern kann.			
19. Ich liebe mich.			
20. Ich lobe mich.			
21. Ich gebe mir die Erlaubnis, zu wünschen oder zu fordern.			
22. Ich nehme mir Zeit für mich.			
23. Schenk Dir was.			
24. Ich ändere meine Meinung.			
25. Ich sage genau, was ich will.			
26. Ich bin freundlich und respektvoll zu mir.			
27. Ich bin tolerant nachsichtig mit mir.			
28. Ich spreche nicht schlecht über mich.			
29. Ich traue mich, gehe Risiken wohlüberlegt ein.			
30. Ich überfordere mich nicht.			
31. Ich versuche nicht, es allen recht zu machen.			
32. Ich vertraue mir selbst und anderen.			
33. Ich verzeihe mir und anderen.			



34. Ich sage klar „ja“ oder „nein“.			
35. Ich lasse es bleiben, wenn sich was falsch anfühlt.			
36. Ich bin ok, die anderen sind ok, die Welt ist ok.			

Wo besteht Handlungsbedarf?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

a) Wie will ich anders über mich anders denken?

b) Wie will ich mich betreffend mich selbst anders fühlen?

c) Wie will ich anders handeln?
