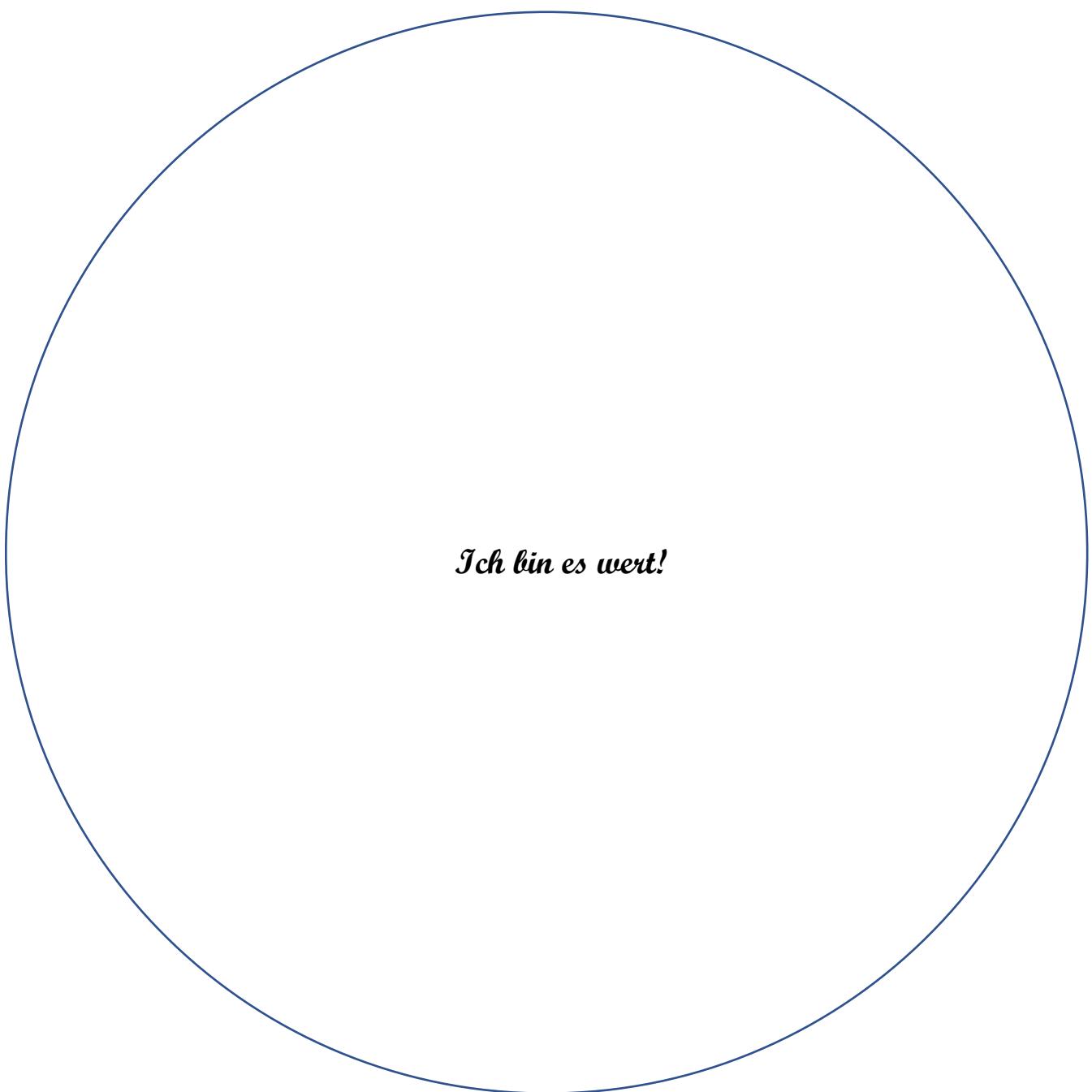


6. Ich bin es wert

Manchmal ist es nicht so einfach, sich selbst zu würdigen. Im Zusammenhang mit der Selbstfürsorge steht uns aber genau dieser Mangel an Selbstwürdigung im Weg.

Bitte nehme dir (Farb-)stifte oder andere Farben und male oder schreibe in diesen Kreis alles hinein, was dir zu dem Satz „*Ich bin es wert!*“ einfällt. Was hältst du an dir für wertvoll? Wie würdigst du dich selbst?



Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin

Wir Menschen brauchen allerdings auch Würdigung durch andere Menschen. Gerade wenn du auch negative Erfahrungen zum Beispiel durch Beschämung gemacht hast, ist es um so wichtiger, neue, gute Erfahrungen mit Menschen zu machen, die uns würdigen und respektieren.
Halte Ausschau nach Menschen, die dir positives Feedback geben, zu dem was du kannst und was dir wertvoll ist.

Schreibe hier auf, welche Menschen dich würdigen.

Wer mich würdigt

Was diese Person an mir wertschätzt

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim
Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin