

Selbstachtung und Selbstwertgefühl

Wie steht es darum?

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf dich zu?

1 = trifft voll und ganz zu

3 = trifft manchmal zu

5 = trifft gar nicht zu

	1	2	3	4	5
Ich treffe kleine und große Entscheidungen mit Leichtigkeit.					
Ich weiß, dass ich beruflich viel kann und ich schätze mein Können.					
Wenn sich ein zwischenmenschlicher Konflikt auftut, fällt es mir leicht, diesen zu lösen.					
Es fällt mir leicht, meine Gefühle zu leben.					
Alles, was ich mir vornehme, setze ich auch um – beruflich und privat.					
Wenn ich in den Spiegel blicke, finde ich mich umfassend schön.					
Ich betrachte mich gerne auf Fotos und im Spiegel.					
Ich mache mir keine Gedanken darüber, ob andere über mich schlecht denken könnten.					
Ich vergleiche mich nicht oder nur selten mit anderen.					
Ich gebe mir selbst genug Anerkennung und fühle mich frei von der Meinung anderer.					
Ich habe den Mut, auch größere Vorhaben anzugehen. Ich traue mich!					
100% Leistung einzubringen, ist genug – beruflich und privat.					
Ich kann Dinge einfach beenden.					
Ich freue mich über den Erfolg anderer (und spüre keinen Neid).					
Es fällt mir sehr leicht, mit Menschen in Kontakt zu kommen.					
Es fällt mir auch leicht, den Kontakt mit mir sympathischen neuen Menschen weiter zu führen und aufrecht zu erhalten.					
Es fällt mir leicht, mich und meine Fähigkeiten zu zeigen.					
Wenn mir jemand ein Kompliment macht, kann ich es einfach dankend annehmen (da gibt es kein „naja... aber...“)					
Ich erlaube es mir, manchmal auch schwach zu sein.					
Ich bin mit meiner Figur rundum zufrieden.					
Ich schätze meinen Körper.					
Ich stehe zu mir und all meinen Persönlichkeitsanteilen so wie ich bin.					
Ich äußere meine Bedürfnisse und zeige meine Grenzen auf – beruflich und privat.					
Ich Sorge für mich und habe die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität.					

Es fällt mir leicht, einen Raum mit mir unbekanntem vielen Menschen erstmals zu betreten.					
Wenn ich um meine Meinung gefragt werde, äußere ich diese sicher.					
Ich traue mich, den marktüblichen Preis für meine Leistung zu verlangen.					
Wenn ich einmal einen Fehler mache, hat das keinen negativen Einfluss auf meine Stimmung.					
Meine körperlichen Grenzen kenne ich sehr gut und ich respektiere sie auch.					

Bei folgenden Themen/Aussagen habe ich ein Problem:

Hier möchte ich etwas verbessern:

Diese Gedanken/Überzeugungen gehen mir immer wieder durch den Kopf: