

Testen Sie Ihr Selbstwertgefühl: 21 Alltagssituationen – sind Sie nett und nachsichtig genug zu sich selbst?

Sie haben ein gesundes Selbstwertgefühl, wenn ...

- Sie sich im Alltag gar nicht erst mit anderen Menschen vergleichen.
- Sie Kritik entgegennehmen können nach dem Motto: „Ich überprüfe einfach mal, ob was dran ist.“
- Sie Ihrem Spiegelbild ohne Scheu sagen können: Ich mag dich.
- der Saunatag nicht ausfällt, nur weil Sie ein paar Kilos zugelegt haben.
- Sie dann und wann richtig stolz auf eine Ihrer Leistungen sind.
- Sie bei einem Misserfolg gelten lassen, dass Sie dennoch Ihr Bestes gegeben haben.
- Sie sich selbst trösten können, nachdem Ihr Chef gemeckert oder der Partner Ihren neuen Haarschnitt kritisiert hat.

Ein aufbauendes Gespräch mit der besten Freundin über Ihre vielen Stärken täte Ihnen gut, wenn ...

- Sie sich häufig fragen, was Ihr Partner eigentlich an Ihnen findet.
- Sie sich Vorwürfe machen, weil Sie ausnahmsweise den Sonntagsanruf bei Ihren Eltern vergessen haben.
- Ihnen Lob und Komplimente schrecklich unangenehm sind.
- Sie oft befürchten, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis andere Ihre fehlenden Qualitäten enttarnen.
- Sie sich dabei ertappen, wie Sie ständig mit sich selbst schimpfen („Du kannst es eben einfach nicht.“).
- neue Aufgaben bei Ihnen Ängste auslösen.
- Sie sich von anderen ständig unter Druck gesetzt fühlen, weil es Ihnen schwerfällt, auch mal Nein zu sagen.

Ihnen fehlt es an Akzeptanz für Ihre Schwächen, und Ihr Selbstwert müsste dringend gestärkt werden, wenn ...

- Sie auf dem Weg ins Büro darüber nachdenken, was Ihnen heute alles misslingen könnte.
- Sie jeden intensiveren Blick eines anderen Menschen als Kritik an sich interpretieren.
- Ihre innere Stimme sagt, dass Sie wertlos und unattraktiv sind.
- Ihnen auf die Frage, was Sie sich vom Leben wünschen, nichts einfällt.
- Sie bei positivem Feedback denken: Das sagt der/die nur, um nett zu sein.
- Sie bei der Wahl Ihres Partners danach gehen, ob er Ihre vielen Schwächen ausgleichen kann.
- Sie das Gefühl haben, ein fremdes Leben zu leben (falscher Job, kaum Freunde, wenig Freude).

Wenn Sie relativ viele Kreuze im mittleren und besonders im unteren Drittel gemacht haben, sollten Sie beherzt Aufbauarbeit für Ihren Selbstwert leisten.