



**60 SEKUNDEN
MINI ÜBUNG FÜR MEHR SELBSTWERT
IM ALLTAG**
Für die kleinen Momente jeden Tag.

Kennst du das?

JEMAND WERTSCHÄTZT DICH
UND DU WINKST SOFORT AB:

„ACH QUATSCH.“

GENAU IN SOLCHEN MOMENTEN ZEIGT SICH OFT
UNBEWUSSTE SELBSTABWERTUNG.

Wenn dir Anerkennung begegnet und du merkst, du lehnt sie ab:
Stopp dich, bevor du dich klein redest, und sag einfach: Danke.

- Höre auf mit relativieren.
- Lass ab von Abwertung.
- Nimm die Anerkennung wahr.

Der Shift:

Du musst Lob nicht zurückweisen.

Du darfst Gutes über dich annehmen.

Impuls für dich:

**Beobachte Momente, in denen du dich außerdem klein machst und
entscheide dich bewusst anders.**

Wiederhole mehrmals täglich:

- Wo werte ich mich im Alltag automatisch ab?
- Wie kann sich mein Selbstbild verändern, wenn ich Anerkennung selbstverständlicher annehme?