

Eigene Stärken kennenlernen

Entdecke deine versteckte Superkraft

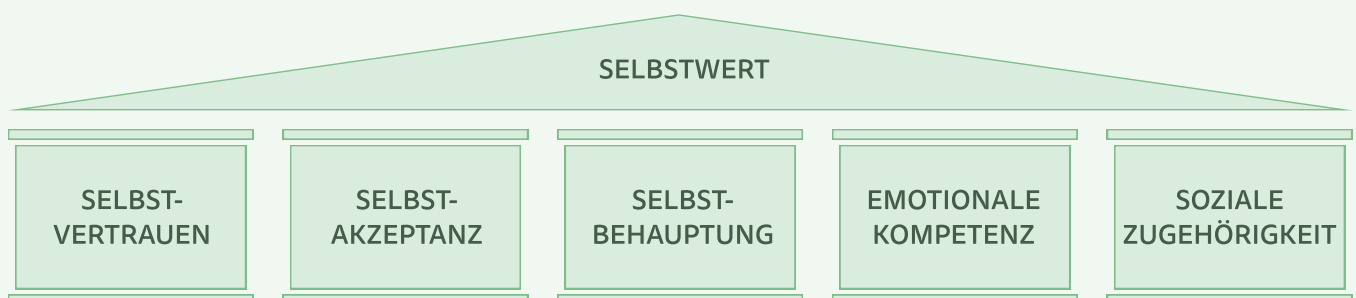
Ein gesundes Selbstbewusstsein ist die Basis für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben. Viel zu oft konzentrieren wir uns auf das, was wir nicht können und wo wir andere Menschen besser wahrnehmen. In Wahrheit trägt aber jeder Mensch Talente und Fähigkeiten in sich - manchmal sind diese im Alltag einfach ziemlich gut versteckt.

Das Selbstbild

Am Anfang der Reise zu dir selbst solltest du ein Bewusstsein dafür entwickeln, wer du eigentlich bist und welche Eigenschaften oder Werte dich ausmachen. Was denkst du: Sehen andere Menschen dich gleich wie du dich selbst wahrnimmst?

Selbstwert

Im nächsten Schritt geht es darum, den eigenen Selbstwert zu steigern. Dieser wird von mehreren Säulen getragen, die beeinflussen, wie wir unseren Wert wahrnehmen.



Was denkst du: Welche Säulen tragen deinen Selbstwert?

Selbstliebe

Selbstliebe bedeutet, sich selbst so anzunehmen, wie man ist und mit dem eigenen Körper achtsam und liebevoll umzugehen.

Was denkst du: Nimmst du dir im Alltag ausreichend Zeit für Selbstliebe?

Du brauchst bei diesem Thema Unterstützung?

Selbstbewusstsein und ein stabiler Selbstwert sind wichtig für unsere mentale Gesundheit. Nur wer sich selbst kennt und schätzt, erkennt eigene Bedürfnisse und setzt Grenzen, wenn es mal zu viel wird. Psychologische Unterstützung kann dabei helfen, ein starkes Selbst zu entwickeln.

