

# Übung: Selbstwert

**DATUM:**

**Nimm dir einen Moment Zeit, um über dich nachzudenken!  
Wie hoch schätzt du dein Selbstwertgefühl ein?**

sehr gering   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   sehr hoch

Was wäre anders, wenn ich ein hohes  
Selbstwertgefühl hätte?

Was hindert mich daran  
Selbstvertrauen/Selbstliebe/Selbstbewu  
sstsein zu haben?

Was kann ich heute tun, um mein  
Selbstwertgefühl um einen Punkt zu  
erhöhen?

Diese Übung kann mich dabei  
unterstützen:

Mache dir hier Notizen, wie es dir heute geht, in einer Woche, in einem Monat: