

6. Strategien für dein Bedürfnis nach Wertschätzung

Sprich mit deinem inneren Kind

- Sag zum Beispiel morgens vor dem Spiegel: »Ich höre und sehe dich! Du bist wichtig!«
- Lächle dich dabei an.
- Schenke deinem inneren Kind immer wieder Aufmerksamkeit und erkenne an, was du leistest.

Zaubermomente aufschreiben

- Nutze z. B. die Notizfunktion im Handy oder ein kleines Büchlein.
- Notiere Dinge, auf die du stolz bist und/oder an denen du wachsen durftest.
- Wenn dir Wertschätzung fehlt, schaue auf diese Liste und mach dir bewusst, wie sehr du es wert bist, mit allem, was du tust und bist, gesehen zu werden.
- Ein Beispiel: »Ich habe heute geduldig mit meinen Kindern Lego gespielt, ich bin so stolz, weil ich präsent war und die Verbindung zu meinen Kindern fühlen konnte.«

Allen Gefühlen Raum geben

- Wertschätzung heißt auch, sich selbst mit allen Gefühlen zu sehen und anzunehmen.
- Nimm dir Zeit, deine Körperempfindungen und Gefühle da sein zu lassen.
- Schenke auch angenehmen Gefühlen ausreichend Aufmerksamkeit.
- Viel zu häufig werden Gefühle wie Freude, Aufregung, Stolz und Erleichterung unterdrückt, anstatt diese mit voller Wertschätzung zu genießen.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>