

Das Gute im Schlechten erkennen

Diese Übung hilft dir im vermeintlich Schlechten das Gute zu erkennen und deine Eigenschaften differenzierter zu betrachten.

1. Halte zunächst die Eigenschaften und Verhaltensweisen fest, die du an dir ablehnst. Was stört dich an dir, worüber regst du dich häufig auf, was kritisierst du an dir?

WAS ICH AN MIR ABLEHNE:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

Bsp.: Meine Bequemlichkeit, meine Entscheidungsschwäche, dass ich so nah am Wasser gebaut bin ...

2. Überlege nun, ob du vielleicht auch etwas Gutes daran erkennen kannst so zu sein. Könnten die Eigenschaften in manchen Situationen sinnvoll sein? Mit welchen Vorteilen könnten die Eigenschaften einhergehen? Notiere dir deine Erkenntnisse in Form von „Ja, ..., aber“-Sätzen.

WAS DARAN GUT SEIN KÖNNTE:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

9. _____

10. _____

Bsp.: Ja, ich bin nicht besonders schlagfertig und mir fällt oft in wichtigen Momenten nicht das Richtige ein, ABER dafür sage ich auch nie etwas Unüberlegtes, das ich hinterher bereuen könnte.

Wie fühlt es sich an deine Eigenschaften in einem anderen Licht zu sehen? Jetzt, wo du siehst, dass sie auch Vorteile mit sich bringen und manchmal sogar hilfreich sind, ist es dann überhaupt nötig, sie so rigoros abzulehnen? Oder ist es vielleicht ein kleines bisschen okay auch mal so zu sein?

Hinweis:

Sollte dir zunächst nichts Gutes einfallen, weil du so überzeugt davon bist, dass es sich um eine schlechte Eigenschaft handelt, versuche die Übung neutral zu betrachten. Stell dir vor, es ist deine Hausaufgabe 1-2 positive Eigenschaften für jede vermeintlich negative Eigenschaft zu finden. Dein Lehrer oder Professor hat dich damit beauftragt und bis morgen sollst du ihm Antworten liefern. Die Übung hat nichts mit dir zu tun, sondern ist eine theoretische Kursaufgabe.

Stellst dich dein Kopf immer noch auf stur, frage Freunde oder Bekannte welche Vorteile ihnen für die genannten Eigenschaften einfallen und notiere dir ihre Antworten. Versuche dann nachzuvollziehen, was sie gemeint haben und frage dich, ob auch du nun diese Vorteile sehen kannst.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Selbstannahme!

Deine Katharina

P.S. Die Übung stammt aus meinem [Komplettset zur Steigerung des Selbstwertgefühls](#).