

Fragen zur Selbstliebe...

Finde heraus, wie groß Deine Selbstliebe ist.

Liebe ich mich wirklich aus ganzem Herzen selbst? Liebe ich mich so sehr, dass ich pure Glücksgefühle spüre, wenn ich an mich selbst denke?

JA, ich liebe mich bedingungslos und bin voller Glücksgefühle, wenn ich an mich denke.

NEIN, ehrlich gesagt spüre ich keine tiefe, innige und aufrichtige Liebe zu mir selbst.

JA und NEIN. Ich spüre beide Seiten in mir. Ich spüre die Liebe und ich spüre die Unvollkommenheit.

Beschreibe nachfolgend die Art von GEFÜHLEN und GEDANKEN, die Du über Dich selbst oder von Dir selbst hast.
(Nimm Dir unbedingt die Zeit, Dir sehr klar und bewusst zu werden, was Du von Dir denkst und was Du von und über Dich fühlst)

Hinweis



Dieses Arbeitsblatt dient dazu, um herauszufinden, ob Du Dich wirklich selbst liebst.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Du musst keine Erwartungen erfüllen und die Antworten dürfen einfach ehrlich sein.

Beschönige nichts und mache Dich auch nicht schlechter als Du bist.

Ehrlichkeit ist für diese Übung der wichtigste aller Punkte.

Fülle dieses Blatt im Laufe der Übungsphase immer wieder aus und schau, wie sich Deine Antworten und die Gefühle dazu ändern.

Arbeitsblatt zur Selbstliebe

Weitere Fragen zur Selbstliebe.

Bitte prüfe den ERSTEN Impuls ob dieser ein JA oder ein NEIN enthält, oder ob es UNKLAR und Diffus ist. Nutze wirklich den ersten Impuls, nicht den ersten Gedanken. Der erste Gedanke kommt immer unmittelbar nach dem ersten Impuls.

	JA	NEIN	UNKLAR
Bin ich so, wie ich bin, vollkommen in Ordnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bin ich ein liebenswerter Mensch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich den Erfolg „WIRKLICH“ verdient?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich ein glückliches Leben „WIRKLICH“ verdient?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich eine erfüllte Beziehung „WIRKLICH“ verdient?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich finanziellen Überfluss „WIRKLICH“ verdient?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liebe ich mich selbst bedingungslos, so wie ich bin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wo stehst Du in der Selbstliebe?

Die folgende Übung erfordert ebenso die volle Ehrlichkeit – dir selbst gegenüber. Kreuze bitte die Zahl an, die Dir ALS ERSTES in den Sinn kommt. Sei ehrlich 😊

	Gut			Mittelmäßig				Schlecht		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie sehr liebe ich mich wirklich?										
Wie groß ist mein Wunsch/Verlangen, die Selbstliebe zu erhöhen?										
Wie hoch ist meine Bereitschaft, etwas konkret zu verändern?										
Wie hoch ist meine Bereitschaft, so lange „dran“ zu bleiben, bis sich die positiven und gewünschten Ergebnisse einstellen?										

Arbeitsblatt zur Selbstliebe



Was ist nicht so gut und wie hättest Du es gerne?

Bitte liste nachfolgend die Dinge in Deinem Leben auf, die ein Problem für Dich darstellen und finde die Lösung.

- Was nicht gut ist (Beschreibe hier das **Problem**)
- Wie es optimal wäre (Beschreibe hier die **Lösung**)

Beispiel:

Problem: Ich habe ein sehr geringes Selbstwertgefühl. Ich fühle mich nicht so wertvoll wie andere.

Lösung: Ich habe ein starkes Selbstwertgefühl. Ich fühle mich wertvoll und andere schätze und lieben das an mir.

Beschreibe nun nachfolgend die Dinge in Deinem Leben als Problem und Lösung. Aufgrund der bisherigen Fragen, sollte es möglich sein, dies zu definieren (siehe oben). Nutze ein Zusatzblatt für diese Aufgabe, damit Du genug Platz hast.

Problem	Lösung

Formuliere die Lösung genauer

Trage nachfolgend die Dinge ein, welche dazu führen können, dass die Lösung für Dich eintritt. Gib nicht gleich auf, wenn die Antwort und die Lösung nicht sofort kommen. Bleib dran.
