

Know your worth – „Yes I can“

Befanden Sie sich schon einmal in folgender Situation: Sie haben gleich ein wichtiges Meeting und fühlen sich so unsicher, dass Sie am liebsten absagen würden? Das muss nicht sein - Ein gesundes Selbstwertgefühl hilft uns, Herausforderungen im Beruf besser zu begegnen und das psychische Wohlbefinden aktiv zu fördern.

Wodurch zeichnet sich das Selbstwertgefühl aus

Das Selbstwertgefühl spiegelt die Bewertung der eigenen Person wider und kann von niedrig bis sehr hoch sein, wobei ein gutes Mittelmaß dem Idealfall entspricht. Wenn Sie sich über den Grad Ihres Selbstwertgefühls noch nie aktiv Gedanken gemacht haben, horchen Sie einmal in sich hinein: Wie gelingt es Ihnen mit Fehlern umzugehen? Nehmen Sie Fehler an und lernen Sie daraus? Oder fällt Ihnen das schwer und Sie machen sich Vorwürfe?

Ein gesundes Selbstwertgefühl hilft Ihnen, die eigene Balance zu finden und schwierigen Situationen im Arbeitsalltag gelassener zu begegnen. Merken Sie, dass Ihnen das oft nicht gelingt? Dann ist es Zeit Ihr Selbstwertgefühl und damit gleichzeitig auch ihr Lebensglück zu steigern! Mit den folgenden Übungen trainieren Sie Ihr Selbstwertgefühl:

Konzentrieren Sie sich auf das Positive

Was gelingt Ihnen in Ihrem Job besonders gut? Worauf sind Sie stolz und welche Erfolgserlebnisse haben Sie geprägt? Nehmen Sie sich die Zeit, sich Ihrer eigenen Stärken bewusst zu werden. Das hilft Ihnen, auch schwierige Situationen zu meistern. Seien Sie großzügig und liebevoll zu sich selbst. Wenn Ihnen das noch schwerfällt, fangen Sie an ein Lobtagebuch zu schreiben. Hierin können sie festhalten, was Ihnen heute besonders gut gelungen ist, womit sie glücklich waren und wofür sie sich selbst ein Kompliment machen würden. Feiern Sie Ihre Erfolge und seien Sie sich Ihren Stärken stets bewusst.

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst

Sie würden Ihre Arbeitskolleg:innen als Ihre Freunde bezeichnen und können nicht nein sagen, wenn eine:r von Ihnen in der Klemme steckt? Eigentlich hatten Sie einen schönen Abend mit Ihrer Familie geplant, aber Sie wollen Ihren Kollegen jetzt nicht im Stich lassen?

Schön, dass Sie so ein Teamplayer sind und Ihre Kolleg:innen sich immer auf Sie verlassen können! Haben Sie diese Eigenschaft, schon in Ihr Lobtagebuch geschrieben? Wenn nein, holen Sie das gleich nach. Seien Sie stolz darauf, dass Sie für Ihre Mitmenschen da sind. Vergessen Sie darüber hinaus aber

nie Ihre eigenen Bedürfnisse! Trauen Sie sich auch einmal nein zu sagen, wenn Sie merken, wie wichtig das für Ihr eigenes Wohlbefinden ist. Lernen Sie, einen Moment innezuhalten und sich zu überprüfen. Fragen Sie sich auch: Reicht es vielleicht das Problem am folgenden Tag zu lösen? Steht der Kollege vielleicht unter enormen Druck und zweifelt selbst an sich? Bedenken Sie stets – Sie sind nicht allein! Wir alle haben manchmal Erwartungen an uns, die wir nicht erfüllen können und müssen uns dabei unterstützen das notwendige Selbstbewusstsein aufzubauen.

Gesteigertes Selbstwertempfinden? – yes I can!

Das Selbstwertgefühl muss sich entwickeln. Versuchen Sie dieses aktiv zu fördern, indem Sie sich auf Ihre Stärken fokussieren und positive Erfahrungen festzuhalten. Denken Sie daran, dass Fehler Sie nur weiterbringen können und tragen Sie dieses Mindset stets mit sich. Nutzen Sie die Energie und Kraft eines gesteigerten Selbstwertempfindens und schreiten Sie selbstbewusst hinaus in die Welt.