

Übungsblatt - Selbstbewusstsein

1. Beantworte und denke darüber nach ...

a. Wer bist du? Mache eine Liste über alles von dir ... als Hilfe vielleicht ein paar Anmerkungen :

- deine Persönlichkeitseigenschaften (zB. flexibel, kreativ, zuverlässig, mutig etc.)
- deine Werte = Dinge die für dich wichtig sind für dein Leben und deine Arbeit. Sie sollten bestimmen, was bei dir an erster Stelle kommt (zB. Gesundheit, Freiheit, Perfektion, Sicherheit, Freude etc)
- Welche Rollen hast du (zB Mutter, Schwester, Ehefrau, Arbeit (zB. Sekretärin), Ehrenamt (zB. Beraterin) etc ..)
- deine Leidenschaften
- was andere über dich sagen
- was du gerne machst
- etc

b. Wie bist du? Mache eine Liste ... Auch hier ein paar Hinweise als Hilfestellung:

- Wie lebst du dein Leben?
- Wie bist du in Beziehungen (jeder Art, zu Eltern, Ehepartner, Kindern, Freunden ...)
- Wie kommunizierst du?
- Wie gut bist du in deiner Arbeit?
- etc

Ziel dieser Übung ist dich selbst zu erkunden, das Gute und das weniger Gute .. ganz ohne über sich selbst zu urteilen.

Nun schau dir deine Listen an und bestimme für dich, dass du dich so akzeptierst wie du bist und all deine tollen Qualitäten und Stärken. Akzeptiere deine Schwächen, denn das sind alles was sie sind. Nicht mehr und nicht weniger und jeder hat sie!! Sogar Abu Bakr und Umar (ra) wurden Schwächen nachgesagt. Abu Bakr (ra) war sehr weichherzig und Umar (ra) sehr forsch. Gegenseitig haben sie sich ausgeglichen. Genauso hast du ein Gleichgewicht in dir, du musst es nur für dich entdecken.

Aber: Nur weil man Schwächen hat und sie akzeptiert, heisst das jedoch nicht, dass man nicht versuchen kann seine Schwächen zu bearbeiten ;)

c. Stell dich vor deinen Spiegel und finde etwas, was du an dir magst. Wir konzentrieren uns meistens nur auf das, was wir nicht gut an uns finden. Dieses Mal machen wir es andersrum. Was findest du gut an dir? Jeder hat das. Sag Alhamdulillah für das was Allah dir gegeben hat. Sei dankbar und sei dein bestes Selbst, nicht das beste Selbst für andere Leute. Denn wissen, dass jeder einen anderen Geschmack hat und man nie jedem gefallen kann. Also ist es wichtig, dass du dir selbst so gefällst wie Allah dich erschaffen hat.

d. Ich habe Angst davor, dass andere schlecht über mich denken. -

Nur weil gesagt hat, dass ich "dumm" bin, heisst das noch lange nicht, dass das so ist. Ich weiss mindestens 3 Ereignisse, wo ich sehr schlaue gehandelt habe. Diese 3 Beispiele sind:

Kann es sein, dass ich zu hohe Erwartungen an mich selbst habe?

Kann es sein, dass ich den Erwartungen von anderen Menschen zu entsprechen (zB von Eltern, Lehrern, Grosseltern, Ehepartner ...)

e. Wenn du in einer schwierigen Situation bist, frage dich

Ist der Fehler, den ich gemacht habe wirklich so schlimm, oder mache ich ihn schlimmer, als er wirklich ist?

Gibt es vielleicht positive Seiten in dieser Situation? Vielleicht konzentriere ich mich ja zu sehr auf die negativen Seiten.

2. Zeichne eine Tabelle mit 2 Spalten. Oben links schreibst du deinen Namen oder Spitznamen.

Darunter schreibst du wie du über diesen Namen fühlst.

Nun schreibe rechts einen Namen mit dem du am liebsten angesprochen werden würdest. Wer ist diese Person, wie stellst du sie dir vor?

Nun vergleiche die beiden Seiten miteinander. Was sagt es dir?

3. Gib dir selbst 0-10 Punkte für

a) deine Gesundheit, Aussehen, sportliche Bewegung

b) Intellekt: Intelligenz, Fähigkeiten

c) fühlst du dich wohl mit andere Leuten zusammen? / Was denkst du, wie viele über dich denken (0=nicht gut, 10=sehr gut)

d) deine Gefühle: bist du glücklich, eine Person, die sehr viel Liebe gibt, ruhig, sicher, etc

4. Denke über Aufgabe 3 nach warum du dir diese Punkte gegeben hast. Und schreibe nun auf, was du in diesen Punkten erreichen könntest, wenn du superviel Selbstbewusstsein hättest.

Sei dir in einem sicher .. die Gedanken, die die meisten Leute von sich selbst und ihren Fähigkeiten haben, haben extrem wenig mit der Wirklichkeit zu tun. Du bist zu weit mehr fähig, als du selbst von dir glaubst.

5. Schreibe Dinge auf, die du gut kannst (so viele wie möglich):

6. Schreibe Komplimente auf, die du bekommen hast:

7. Schreibe Dinge auf, die du an deinem Aussehen magst :

8. Schreibe Probleme / Herausforderungen auf, die du überwunden hast :

