

## Meine Wert-Schätze

Mir selbst Wertschätzung geben

Die eigenen Stärken, die eigenen Wert-Schätze zu kennen und anzuerkennen, ist ein wichtiger Schritt, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Welche Eigenschaften, welche Wert-Schätze gefallen dir besonders an dir?

Ich bin...		Woran denkst du dabei? Was beobachtest du konkret in deinem Alltag? Was sagst, tust, denkst du, wofür du dich wertschätzt?	Wie fühlst du dich und welche Körperempfindungen nimmst du wahr, wenn du jetzt daran denkst?
achtsam		Bsp Tief geatmet vor der nächsten Sitzung; Nachgefragt: „Hab ich dich richtig verstanden, dass...“; Ich gehe dann auf die Toilette, wenn ich muss,...	Bsp wohl, freudig, warm im Bauch, Kribbeln auf der Haut,...
aktiv			
aufgeschlossen			
authentisch			
begeisterungsfähig			
behutsam			
belastbar			
empathisch			
flexibel			
fröhlich			
geduldig			
humorvoll			
konfliktfähig			
kreativ			
motiviert			
offen			
optimistisch			
teamfähig			
verlässlich			
zufrieden			

Inspiziert durch Birgit Brand-Hörsting: Wertschätzende Kommunikation für Pflegefachkräfte und Ärzte