# Übung: Das mag ich an mir

Mach Dir eine Liste, was Dir an Dir gefällt. Schreibe an dieser Liste über mehrere Tage hinweg und konzentriere dich auf die Eigenschaften, Fähigkeiten und Dinge, die dir an dir gefallen. Mit denen du zufrieden bist. Oder mit denen du etwas Gutes in die Welt bringst, die Welt und das Leben bereicherst. Mit denen du anderen Menschen, anderen Lebewesen hilfst. Deine edelsten Gedanken und Vorstellungen; Dinge, die du in der Vergangenheit getan hast, oder die du noch tun willst.

Oder Dinge, die du bisher als Selbstverständlichkeiten empfunden hast.

Zum Beispiel: Ich kann gut mit dem Computer umgehen. Ich kann durch die Finger pfeifen. Ich kann sehen, hören, riechen. Ich kann anderen gut zuhören. Ich kann über mich selbst lachen. Ich möchte niemandem etwas Böses.

Deine Liste wird umso besser, je länger du an ihr arbeitest. Wenn dir nichts mehr einfällt, lass die Liste ruhig einen oder zwei Tage liegen. Du bist, auch wenn du es nicht merkst, jetzt dabei, aktiv nach Dingen zu suchen, die du gut an dir findest. Dein Unterbewusstsein arbeitet weiter an dieser Aufgabe. Indem du dich auf diese Dinge konzentrierst, durchbrichst du eine uralte Angewohnheit, die fast jeder von sich kennt: Sich auf das Negative, das vermeintlich schlechte im Leben zu konzentrieren.

## Los geht’s! Ich mag an mir:

(Verwende zusätzliches Papier, wenn du das Ende der Liste erreicht hast)

## Ich mag an anderen:

(Verwende zusätzliches Papier, wenn du das Ende der Liste erreicht hast)

**Jetzt überprüfe bitte**: Wo in deinem Leben kannst du die Dinge, die du an anderen gut findest, auch an dir selbst finden? In welchen Bereichen deines Lebens bist du auch schon genauso perfekt, wie du andere wahrnimmst?

Wenn du zum Beispiel sagst: Ich mag, dass mein Mann in ernsten Situationen ruhig bleibt; dreh den Satz zu dir selber um und schau nach, wo du schon in ernsten Situationen ruhig geblieben bist. Wenn du magst, dass dein bester Freund immer ein offenes Ohr für dich hat, dreh den Satz um und schau, wo du ein offenes Ohr für andere hast. Indem du andere positiv beurteilst, findest du weitere Punkte, die du auch an dir wertschätzt. Das Geheimnis dahinter: Du kannst in anderen nur das erkennen, was du von dir selbst bereits kennst. Und dir fällt an anderen das besonders auf, was dir persönlich besonders wichtig ist.
**Zusatz-Übung**: Überlege, wie du diese positiven Eigenschaften an dir selbst noch stärken und verbessern kannst und wie sie eine noch größere Rolle in deinem Leben spielen könnten.

Wenn es dir egal wäre, was andere sagen und brauchen, dann würde es dir nicht positiv auffallen, dass dein bester Freund aus dem obigen Beispiel ein offenes Ohr für andere hat. Oder zum ersten Beispiel: Wenn du nicht wüsstest, was innere Ruhe ist (wenn du sie nicht von dir selber kennen und an dir wertschätzen würdest), dann würde dir diese Ruhe auch nicht an deinem Partner positiv auffallen. Du würdest sie glatt übersehen.

## Andere mögen an mir:

Schreibe in der folgenden Liste auf, was andere an dir mögen. Für was schätzen dich Freunde, dein Lebensgefährte, deine Kinder, deine Eltern, dein Chef, deine Kollegen? Jede Aussage kann dich daran erinnern, was du schon weißt: Wie gern du dich hast.

Wenn du nicht weißt, was andere Menschen an dir besonders schätzen, dann frag nach. Interviewe Freunde, Familie und Arbeitskollegen, was sie an dir mögen.

Besonders freuen wird dich an der Rückmeldung anderer, wenn du Dinge hörst, die dir selber an dir und anderen wichtig sind. Genau genommen sind die Rückmeldungen also gar nicht so wichtig, weil andere dieses oder jenes von dir denken – sondern weil sie dich an den einen oder anderen Punkt erinnern, den du selber gerne magst. Das hilft dir, dich noch besser auf das Positive und Gute in deinem Leben zu konzentrieren. Und das ist Balsam fürs Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

## Andere mögen an mir:

(Verwende zusätzliches Papier, wenn du das Ende der Liste erreicht hast)