

Erkennungszeichen eines stabilen Selbstwertes

Menschen mit einem stabilen Selbstwertgefühl erkennt man auch an Ihrer Körperhaltung:

- gerade, aufrechte und zugewandte Haltung, lockerer Gang

an Ihrer Mimik / Gestik:

- entspannte Mimik, Blickkontakt suchend
- unterstützen die eigene Rede mit Gestik, anstatt die Hände in den Hosentaschen zu vergraben oder vor dem Körper zu verschränken

an Ihrer Stimme:

- feste Stimme, normale Lautstärke, Worte werden betont, normales Sprechtempo

an Ihrem Umgang mit sich und Anderen:

- stellen offene Fragen im Gespräch (Wo, Wie, Was, Warum..)
- hören interessiert zu
- passen sich nicht übermäßig den Wünschen anderer an
- können „Nein“ sagen und sich abgrenzen
- belohnen sich selbst für Erfolge
- gönnen sich ab und zu etwas Gutes
- können eigene Bedürfnisse äußern und vertreten
- trauen sich zu, Dinge selbst zu entscheiden
- können zu Fehlern stehen und mit Kritik umgehen

Die „inneren Prozesse“ (innere Sätze / Monologe / Überzeugungen / Einstellungen) von Menschen mit einem stabilen Selbstwertgefühl zeichnen sich dadurch aus, dass sie zu sich sagen:

- „Ich habe das Recht...“
- „Ich will...“ / „Ich möchte“
- „Ich bin gut so, wie ich bin“
- sich Mutmachsätze sagen
- eigene Bedürfnisse ernst nehmen, eigene Grenzen beachten
- sich selbst loben
- sich Fehler erlauben
- eigene Ansprüche realistisch halten
- sich Ihrer Fähigkeiten / Stärken bewusst sind