

15 einfache und effektive Tipps zur Stärkung des Selbstwertgefühls

1. Suche dir eine Sache, die dir Spaß macht und werde so kompetent wie möglich darin. Die wachsende Kompetenz und die Fortschritte, die du machen wirst, sind eine Quelle von Stolz und Erfüllung.
2. Bringe Ordnung in dein Leben. Unordnung führt zu Desorientiertheit und Irritation. Was bedeutet Ordnung für dich? In welchem Lebensbereich herrscht Unordnung? Führe die notwendigen Änderungen durch.
3. In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist, sagten die alten Griechen. Durch regelmäßiges Training wirst du dich körperlich, mental und emotional besser fühlen. Es gibt dir das Gefühl der Kontrolle über Körper, Geist und Seele.
4. Hilf anderen Menschen. So wie du jetzt, braucht jeder Mensch ab und zu Unterstützung. Deine Hilfe kann für andere sehr wertvoll sein. Werde dir dieses Wertes und dadurch deines eigenen Wertes bewusst.
5. Achte auf dein Aussehen. Wenn du gut aussiehst, fühlst du dich besser. Du strahlst dadurch Selbstbewusstsein und Stärke aus. Auch wenn du dich noch nicht so fühlst, tu so "als ob" und das Gefühl wird dich einholen.
6. Heile die Wunden der Vergangenheit. Traumata und Verletzungen aus der Vergangenheit wirken sich äußerst negativ auf dein Selbstwertgefühl aus. Wenn du das Gefühl hast, nicht alleine damit fertig zu werden, hole dir Unterstützung bei einem Freund, Familienangehörigen oder einem Therapeuten.
7. Verbringe Zeit mit guten Freunden. Gute Freunde akzeptieren dich so, wie du bist und lieben dich dafür, was und wer du bist. Unsere besten Freunde sind ein Spiegelbild des Guten in uns.

8. Mache dir deine Werte bewusst. Bestimme deine Grundwerte im Leben, die Prinzipien, um die du dein Dasein zentrieren willst. Untersuche dein Leben, um zu sehen, wo du nicht nach diesen Werten lebst und führe die notwendigen Veränderungen durch.

9. Schreibe deine bisherigen Leistungen und Erfolge auf. Denke zurück, bis in die Kindheit und schreibe alles auf, worauf du stolz sein kannst.

10. Umgib dich mit Positivem. Lies inspirierende Bücher und Artikel. Triff positive Menschen. Vermeide Energieräuber und alles Negative, es zieht dich nur noch mehr hinunter.

11. Pflege deine Beziehungen. Konzentriere deine Liebe, deine Aufmerksamkeit und Zeit auf die Menschen, die dir am wichtigsten sind. Sie sind es, die immer für dich da sind und dich auffangen.

12. Bitte um Vergebung. Wenn du jemandem Unrecht getan hast und deshalb ein schlechtes Gewissen hast, entschuldige dich dafür. Mach es ab jetzt richtig und vergib dir vor allem selbst.

13. Bezahle deine Schulden. Egal, ob es sich um materielle oder moralische Schulden handelt, begleiche sie. Schulden oder in jemandes Schuld zu sein schadet deinem Selbstwertgefühl ungemein.

14. Sei ein Mentor. Wenn es jemanden gibt, der Unterstützung, Führung oder Rat braucht, sei für diesen Menschen da. Der Respekt dieser Person stärkt dein Selbstwertgefühl.

15. Erkenne deine Misserfolge als Teil des Wachstums an. Sieh sie als notwendige Lernschritte, die dich weiterbringt. Lerne daraus und geh deinen Weg unbeirrt weiter.