

Selbstwert stärken: 7-Tage-Plan

Dieser Plan hilft dir, Selbstwert nicht nur zu denken, sondern kleine Beweise zu sammeln: Ich nehme mich ernst, ich setze Grenzen, ich bleibe auf meiner Seite.

1. Wähle deine Lage

Lage	Passender Fokus
Akut verletzt	Erst beruhigen, nicht sofort bewerten.
Dauerhaft unsicher	Täglich einen echten Gegenbeweis sammeln.
Grenzen schwach	Ein kleines Nein oder eine klare Bitte üben.
Beziehung triggert	Auslöser, Bedürfnis und Muster prüfen.

2. 7 Tage Selbstwert-Beweise

Tag	Heute habe ich mich ernst genommen, indem ...	Mini-Grenze / Bitte
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

3. Satzvorlagen

Grenze: "Ich kann das gerade nicht übernehmen." Bitte: "Ich brauche heute eine klare Antwort."

Selbstwert-Satz: "Ich muss mich nicht beweisen, um ernst genommen zu werden."

Hinweis: Der Plan ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Beratung. Wenn du dich dauerhaft wertlos, depressiv oder gefährdet fühlst, suche professionelle Hilfe.