

LEBEN OHNE SORGEN

Selbstwert-Workbook

Ein kompaktes Arbeitsblatt, wenn du dich kleinmachst, vergleichst oder nach einem Fehler wieder zu dir zurückfinden willst.

So nutzt du es: Nimm dir 15 Minuten. Schreibe kurz, ehrlich und ohne perfekte Sätze. Ziel ist nicht, dich schönzureden. Ziel ist, dich fairer zu sehen und einen kleinen nächsten Schritt zu wählen.

Wichtig: Dieses Workbook ersetzt keine Psychotherapie oder Krisenhilfe. Wenn du an Selbstverletzung denkst, dich nicht sicher fühlst oder dein Alltag dauerhaft kippt, hol dir bitte sofort Unterstützung.

1. Auslöser sortieren

Was ist passiert?

Faktisch, ohne Deutung.

Was habe ich daraus gemacht?

Welche Bedeutung habe ich gegeben?

2. Innere Kritikerin übersetzen

Harter Satz

Faire Antwort

Wie würdest du mit einer Freundin sprechen?

3. Selbstwert-Kompass

- **Dialog:** Welcher Satz würde mich stabilisieren?
- **Grenze:** Wo sage ich zu oft Ja?
- **Wirksamkeit:** Welcher kleine Schritt beweist Handlungsfähigkeit?
- **Vergleich:** Was vergleiche ich unfair?
- **Mitgefühl:** Was brauche ich gerade wirklich?

4. Beweise sammeln

Drei Dinge, die ich getragen habe

Drei Fähigkeiten, die ich genutzt habe

5. Mein nächster kleiner Schritt

Heute mache ich nicht alles. Ich mache:

6. Ein Satz für schwere Momente

"Ich bin gerade getriggert. Ich muss mich nicht beweisen. Ich darf fair prüfen und dann klein handeln."

Meine Version:
