

# *Klopfen Sie sich mal selbst auf die Schulter*

Haben Sie sich schon mal selbst gelobt? Ja, natürlich ist es wunderbar, wenn man von anderen Anerkennung und Lob bekommt. Wenn man sich aber zu sehr von dieser Anerkennung durch andere abhängig macht, dann besteht die Gefahr, unglücklich und unsicher zu werden. Sogar das Selbstwertgefühl kann darunter leiden.

Viel konstruktiver ist es, sich die Anerkennung der anderen als zusätzlichen Bonus zu wünschen. Darüber hinaus schenken Sie sich selbst Anerkennung. Dadurch steigern und stabilisieren Sie Ihr Selbstwertgefühl und machen sich unabhängig von der Anerkennung anderer.

Probieren Sie es einfach mal aus: Achten Sie auf die vielen kleinen und großen Dinge, die Sie gut gemacht haben, die Ihnen gut gelungen sind, die Sie getan haben, obwohl Sie dazu gar nicht so recht Lust hatten. Erkennen Sie Ihre positiven Eigenschaften an wie beispielsweise Ihre Aufmerksamkeit, Ihren Überblick, Ihre Organisation, Ihre Kompetenz, Ihre Freundlichkeit, Ihre Geduld. Würdigen Sie Ihre kleinen und großen Erfolge, die Sie im Laufe des Tages erreichen. Wie geht das jetzt mit dem Eigenlob? Sagen Sie einfach zu sich selbst: „Das habe ich gut gemacht“ oder klopfen Sie sich mal selbst auf die Schulter.

Vielleicht wollen Sie sich auch mal ganz bewusst belohnen, sich etwas Schönes gönnen. Was täte Ihnen denn mal so richtig gut? Tun Sie es, Sie haben es verdient.

Richten Sie für die nächsten Tage Ihre Aufmerksamkeit auf all das, was Ihnen gut gelingt, was Sie richtig gut gemacht haben und loben Sie sich dafür.

