

Tagebuch der Wertschätzung

Wertschätzung beginnt bei uns selbst und wirkt im Außen. Nicht umgekehrt 😊

Wenn du feststellst, dass du den Zugang zum Wert deiner Leistungen verlierst, empfehle ich dir über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen ein Tagebuch der Wertschätzung zu führen.

Täglich und am besten am Abend.

Am Anfang mag es noch etwas ungewohnt sein, doch sehr schnell entdeckst du, wie leicht und wirkungsvoll dies ist.

Hier die Anleitung

Hole dir ein liebevoll gestaltetes DIN-A6-Büchlein, die es inzwischen in vielen Papeterie-Shops und kleinen Lädchen gibt. Es geht um Wertschätzung und diese zeigt sich bereits bei diesem ersten Schritt.

Jeden Tag fängst du mit der gleichen Überschrift an: *"Ich wertschätze mich für..."*

Darunter füllst du eine Seite mit den vielen kleinen und größeren Dingen aus, an die du dich erinnerst und die du würdigen möchtest. Das beginnt am Morgen mit dem Aufstehen und allem, was du hier bereits für dich getan – oder auch gelassen hast.

Lasse deinen Tag vor deinem inneren Auge Revue passieren und notiere dir alles, das auftaucht.

Hier geht es nicht um richtig oder falsch, bedeutsam oder unerheblich, wichtig oder unwichtig. Es geht um Aufmerksamkeit für dich und deine Handlungen ebenso wie für deine Fähigkeiten, Talente und Erfahrungen.

Nichts ist zu banal, um es in diesem Tagebuch aufzuschreiben.

Es darf auch Wiederholungen geben 😊

Mit der Zeit wirst du feststellen, wie dein Selbstvertrauen und dein Selbstwertgefühl wachsen.

Wenn du magst, kannst du nach vier Wochen auf den Satzanfang: *Ich bin dankbar, weil...* wechseln. Dieser Satz richtet deinen Fokus stärker nach Außen und bringt andere Aspekte zu Tage. Auch hier kannst du mit einigen Überraschungen rechnen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken deiner zahlreichen Facetten.