


Selbstakzeptanzübung

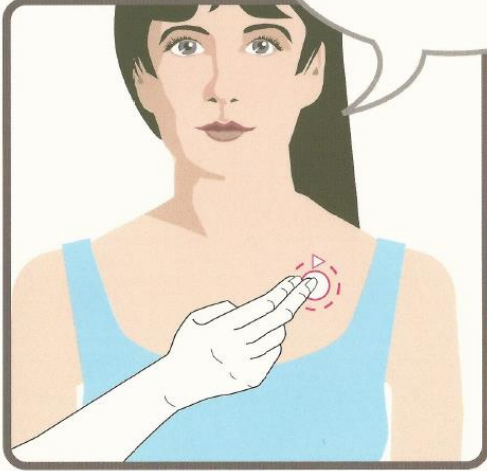
- Wunden Punkt (30 Sec bis 2 Minuten) leicht kreisförmig reiben und dabei den Satz sagen
- "Auch wenn ich Liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin"

SELBSTBESTÄTIGUNG I



SELBST-BESTÄTIGUNGS-PUNKT

Auch wenn ich...
schätze und akzeptiere ich mich so,
wie ich bin!



→ II

SELBSTBESTÄTIGUNG II

Wenn mangelnde Selbstakzeptanz gar nicht das Thema ist, sondern eher ein anderes Grundbedürfnis berührt ist:

GRUNDBEDÜRFNIS: SICHERHEIT

Auch wenn ich...
... bleibe ich in Sicherheit.
... bleibe ich in meiner Kompetenz.
... behalte ich den Überblick.
...

GRUNDBEDÜRFNIS: AUTONOMIE

„Auch wenn ich...
... bleibe ich souverän und gehe meinen eigenen Weg.“
... genüge ich meinen Ansprüchen und bin mit mir/meiner Leistung einverstanden.“
... bestimme ich was gut für mich ist.“
... nehme ich meinen Raum.“
...

GRUNDBEDÜRFNIS: BEZIEHUNG

„Auch wenn ich...
... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ (und alle anderen Selbstakzeptanzsätze, die auf Beziehung abzielen) ...

- oder andere Satzvarianten:

HUMORKATIV NUTZEN

HUMORKATIV ZUR ENTWURZELUNG TIEFLIEGENDER GLAUBENSsätze UND KERNüberzeugungen

AFFIRMATIONEN IM KONJUNKTIV:

„Auch wenn ich dieses Problem behalten sollte, ... (z.B. ...) achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ *

AFFIRMATIONEN IM INDIKATIV:

„Auch wenn ich dieses Problem tatsächlich behalten werde, (...auch wenn ein kleiner Teil von mir der Überzeugung ist, dass ich das Problem behalten werde...) achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ *

HUMORKATIV I:

„Auch wenn ich dieses Problem zeitnah überwinden werde, achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“ *

HUMORKATIV II:

„Auch wenn ich dieses Problem gerade eben schon überwunden habe, es nur noch nicht mitbekommen habe, achte und schätze...“ *

HUMORKATIV III: (AUCH SCHEISSEGALOKATIV GENANNT)

„Scheißegal (oder völlig egal), ob ich dieses Problem habe oder nicht, achte und schätze ich mich in jedem Fall so, wie ich bin.“ *

*oder anderen Selbstbestätigungssatz