



MODUL 1 LEKTION 1 SELBSTWERT – SPIEGEL IM RÜCKBLICK NUTZEN

Was du in deiner Kindheit erlebt und über dich selbst gehört hast, hat sich womöglich tief eingepägt.

Es lohnt sich sehr, **die wertschätzenden, positiven Dinge zu erinnern**.

Leider gerieten sie bei Vielen in den Hintergrund. Kritik von Eltern, Erziehern, Lehrern, Ausbildern hat das Positive zugedeckt. Die Äußerungen geschahen entweder unwissend, vielleicht sogar wohlmeinend oder einfach im Stress als Spannungsabfuhr.

Daher wird es **Zeit, ein bisschen zu graben** und **wertvolle positive Erinnerungen über Eigenschaften und Fähigkeiten von dir** wieder ins rechte Licht zu setzen.

Bei dieser Übung gibt es eine **grooße Herausforderung**:

NICHT auf die Schatten und Negativerfahrungen einzugehen, die sich möglicherweise aufdrängen.

Sondern frage dich **sofort: Welche Erinnerung fällt mir stattdessen ein?**

Tipp: Du kannst es bei der Übung so machen wie mit einer Kamera: den **Mittelpunkt = Fokus = angenehme Erinnerungen scharf stellen**, so dass du sie klar und deutlich siehst. Den **Rest stellst du unscharf**. Du weißt, dass der Rest auch da war, er ist jedoch gerade uninteressant und unwichtig!

Bist du so weit?

- Nimm dir nun **Zeit für die Fragen**.
- Sorge dafür, dass du **ungestört** sein kannst.
- Vielleicht mit einer Kerze, einer leckeren Tasse Tee oder Wasser, einer ruhigen entspannenden oder leicht beschwingten leisen Musik im Hintergrund und los geht's.

1. Deine direkten Erinnerungen:

Wie warst du als kleines Kind? An welche positiven Eigenschaften und Fähigkeiten erinnerst du dich?

Worüber hast du gelacht?

Was und wie hast du gerne gespielt? Wie warst du mit Anderen?



2. „Indirekte“ Erinnerungen:

Wenn du dir nahestehende Menschen (Mutter, Vater, Geschwister, Oma, Opa, sonstige Verwandte, Nachbarn von früher und Schulfreunde) die dir mit Wertschätzung begegnet sind, fragen würdest.

Was würden sie Positives über dich erzählen? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten schätz(t)en sie an dir?

Welche lustigen Begebenheiten wissen sie von dir, an die du schon fast nicht mehr gedacht hättest?

3. Fazit: Beschreibe nun in einem Satz mit Wertschätzung deine Fähigkeiten und Eigenschaften als Kind

Als Kind war ich

Schließe die Augen und fühle diesen kindlichen Teil und sage zu dir selbst:

„Bei der Erinnerung daran fühle ich mich _____.“

Ich wertschätze und liebe diese Fähigkeiten und Eigenschaften und wenn sie mir hilfreich sind, nutze ich sie wieder mehr.“

Nimm einen tiefen Atemzug, öffne wieder deine Augen und jetzt der Lachyoga-Abschluss:

Sehrgutsehrgut jaaaaaaaaaahhh! *Und gleich nochmal:* Sehrgutsehrgut jaaaaaaaaaahhh!