



© pro mente Oberösterreich

SICH SELBST ANNEHMEN

NOBODY IS PERFECT.

Sich selbst zu akzeptieren, ist der erste Schritt hin zu einem gesunden Selbstbewusstsein.

Sich selbst annehmen heisst, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und sie auch benennen zu können. Im Wissen um die eigenen Stärken gelingt es besser, eigene Fehler und Schwächen zu verstehen und zu akzeptieren.

- Kenne und schätze ich meine eigenen Stärken?
Wie kann ich mein Potential entfalten?
- Wie gehe ich mit Fehlern und Missgeschicken um?
Kann ich im Nachhinein manchmal über Fehler lachen?
- Wenn mir ein Fehler passiert – kann ich mir selber verzeihen?
- Sind meine Ansprüche an mich und meine Zielsetzungen realistisch oder zu hoch?
- Was kann ich selber beeinflussen? Was liegt ausserhalb meines Handlungs- und Gestaltungsraums, und kann ich das akzeptieren?

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/betriebe