

Positive Liste

Ein guter Anfang kann es sein, sich die Zeit zu nehmen, und eine Liste mit positiven Eigenschaften zu erstellen. Diese Übung sollte immer mal wiederholt und die Liste erweitert werden. Gerade zu Beginn wird die Liste vermutlich relativ kurz sein. Auch hier gilt es, das erstmal zu akzeptieren und mitfühlend mit sich selbst umzugehen.

**Das kann ich gut /
das mag ich an mir:**

























mutig, gütig, nett, rücksichtsvoll, kreativ, großzügig, freundlich, ehrlich, fleißig, einfallsreich,
intelligent, sensibel, verspielt, unterstützend, organisiert, entschlossen, humorvoll, zuverlässig,
liebevoll, beschützend, mitfühlend, einflussreich, witzig, warmherzig, aufgeschlossen, geduldig,
vernünftig, selbstständig, aufmerksam, kontaktfreudig, vertrauenswürdig, gelassen, tatkräftig,
optimistisch, fröhlich, verständnisvoll, nachdenklich, künstlerisch, lustig, motiviert, tapfer, flexibel,
selbstlos, hilfsbereit, spontan, wissbegierig, höflich, bescheiden, gerecht, verlässlich, loyal,
dankbar, zuvorkommend, rücksichtsvoll, diszipliniert, verzeihend, belesen, sportlich...

