



Dein Selbstbild

Mache jetzt den Qualitätstest
und erhalte ein klares Selbstbild



SUSANNE KRAUSS



Die Sicht auf Dich selbst, beeinflusst jeden Aspekt Deines Lebens. Frauen, mit einem positiven Selbstbild blicken zuversichtlich in die Zukunft. Es fällt Ihnen leicht, eine Vision ihres Lebens zu bilden.



SUSANNE KRAUSS

Meine Hausarbeit in der Lebenshilfe

Ja!



Dein Selbstbild bestimmt maßgeblich die Meinung, die Du über Dich selbst hast. Und das wirkt sich unmittelbar auf die Erwartungen, die Du an Dich selbst hast und damit auf Deine Visionen Deiner Zukunft und ihrer Umsetzung in allen Bereichen Deines Lebens aus.



Nein!



- Wenn Du Dich unattraktiv hältst, wirst Du kein Selbstbewusstsein ausstrahlen. Deine Körperhaltung und -sprache werden geschlossen erscheinen.
- Wenn Du glaubst, dass Du keine Zukunftsaussichten hast, dann wird das wahrscheinlich so sein.
- Wenn Du Deine Einzigartigkeit nicht sehen kannst, dann stahlst Du das aus.



Wandlung



Wenn Du Deine negativen Wahrnehmungen bewusst wandelst, kannst Du die Vielfalt Deiner positiven Eigenschaften sehen, Du wirst ein neues Selbstbild erkennen und neue Gefühle für Dich selbst empfinden. Das ist eine gute Grundlage für eine Zukunftsvision.



und!



- Dein Selbstbild basiert auf Deinen Erfahrungen, die Du im Laufe des Lebens gemacht hast.
- Deine Freundinnen, Freunde, Familie, Dein Umfeld sind ein Spiegel, die Dir ein Bild von Dir selbst zurückwerfen.
- Deine Beziehungen zu Deinen Mitmenschen verstärken, was Du über Dich selbst denkst und fühlst.



objektiv!

Facts

Objektive Bewertungen setzen sich aus verschiedenen Attributen zusammen. z.B.

- Deine Körpergrösse
- Dein Körpergewicht
- Deine Haarfarbe
- Deine Augenfarbe
- Deine emotionale Intelligenz





Subjektiv!

Subjektive Bewertungen beruhen auf Deinen Erfahrungen, Deinen Gefühlen und Deiner Meinung. Deine subjektiven Bewertungen bestimmen Dein Selbstbild. Siehst Du Dich, z.B.

- empathisch, bestimmend, humorvoll,
- enthusiastisch, optimistisch
- melancholisch, umsetzungsfreudig

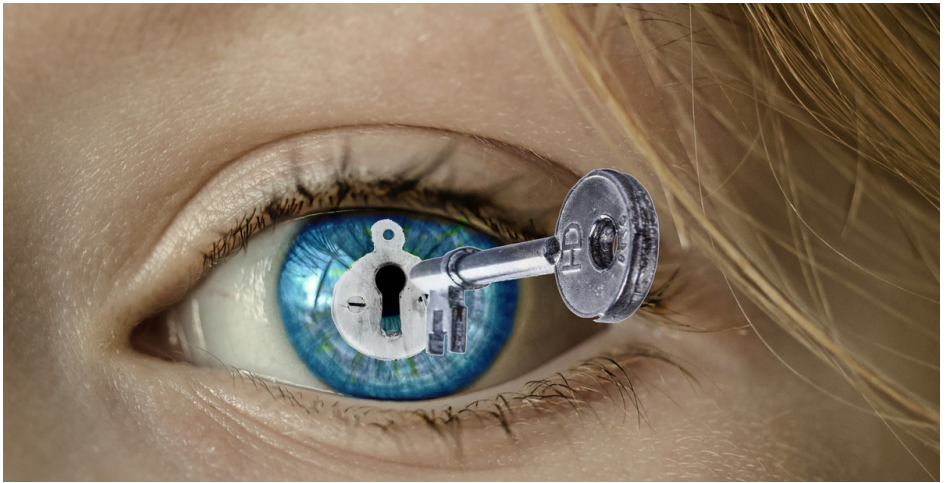


Ein Beispiel!



Wenn Du z.B. 65 Jahre alt bist, kannst Du Dich als alt oder gerade richtig alt erleben. Es kommt auf viele Faktoren an, z.B. auf Deine Umgebung, auf Deine Mitmenschen, auf Deine Erfahrungen. Du bildest ein persönliches Urteil über Dein Alter. Das bestimmt Deine Gefühle und Empfindungen. Gerade Frauen neigen dazu, sich selbst eher kritisch zu beurteilen.





Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben und einer lebendigen Vision liegt in der Überwindung negativer Selbstwahrnehmung und der Schaffung eines starken Gefühls für Dich selbst.



SUSANNE KRAUSS

Kleine Handmade in der Lebenswelt

- Diese Fragen können Dir helfen, Dich positiv auszurichten.
- Es hat mir sehr geholfen, den Test in bestimmten Zeitabständen zu wiederholen.
- Bewahre Dir die Antworten auf.
- Drucke Dir den Test aus.
- Nimm bitte ein Blatt Papier, einen Stift.
- Fühle die Punkte der zutreffenden Antwort in den roten Kreis.



Bewerte Dich jeweils auf einer Skala von 0 bis 4 basierend auf Deinen aktuellen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen:

- 0 ich denke, fühle und verhalte mich nie so.
- 1 ich denke, fühle und verhalte mich weniger als die Hälfte der Zeit so.
- 2 ich denke, fühle und verhalte mich 50% der Zeit so.
- 3 ich denke, fühle oder verhalte mich mehr als die Hälfte der Zeit so.
- 4 ich denke, fühle oder verhalte mich immer so.



Der Fragebogen

- Ich mag und akzeptiere mich, ich wachse und entwickle mich. ☐
- Ich bin würdig für das, was ich bin und nicht für das, was ich tue. Ich muss mir meine Würdigkeit beweisen. ☐
- Ich bekomme meine Bedürfnisse erfüllt, bevor ich die Wünsche anderer erfülle. Ich bringe meine Bedürfnisse mit denen meines Partner*in/meiner Familie in Einklang. ☐
- Ich lasse negative Gefühle leicht los, wenn andere Leute mich beschuldigen oder kritisieren. ☐
- Ich sage mir immer die Wahrheit über das, was ich fühle. ☐



2

- Ich bin einzigartig und höre auf, mich mit anderen Menschen zu vergleichen. 
- Ich fühle mich anderen Menschen gegenüber gleich-wertig, unabhängig von meiner Leistung, meinem Aussehen, meinem IQ, meinen Errungenschaften oder meinem Besitz. 
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Gefühle, Emotionen, Gedanken und Handlungen. Ich gebe anderen weder Anerkennung noch Schuld dafür, wie ich bin, fühle, denke oder was ich tue. 
- Ich lerne und wachse aus meinen Fehlern, anstatt sie zu leugnen oder sie zu benutzen, um meine Unwürdigkeit zu bestätigen. 



3

- Ich nähere mich mit freundlichen und unterstützenden Selbstgesprächen.
- Ich liebe, respektiere und ehre mich selbst.
- Ich akzeptiere andere Menschen so wie sie sind, auch wenn sie nicht meinen Erwartungen entsprechen oder ihre Verhaltensweisen und Überzeugungen nicht meinen entsprechen.
- Ich bin nicht verantwortlich für die Handlungen, Bedürfnissen, Gedanken, Stimmungen oder Gefühle anderer.
- Ich fühle meine Gefühle, denke meine Gedanken, auch wenn mein Umfeld anders denkt.



4

- Ich bin freundlich zu mir selbst. ☐
- Ich erlaube anderen, ihre eigene Interpretation und Erfahrung von mir zu haben und erkenne, dass ich ihre Wahrnehmungen und Meinungen von mir nicht kontrollieren kann. ☐
- Ich stelle mich meinen Ängsten und Unsicherheiten und unternehme geeignete Schritte, um zu heilen und zu wachsen. ☐
- Ich vergebe mir und anderen für allfällige Fehler. ☐
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Wahrnehmung anderer und für meine Reaktion darauf. ☐



5

- Ich dominiere andere nicht und erlaube anderen nicht, mich zu dominieren. ☐
- Ich erlaube anderen, ihre eigene Interpretation und Erfahrung von mir zu haben, und erkenne, dass ich ihre Wahrnehmungen und Meinungen von mir nicht kontrollieren kann. ☐
- Ich bin meine eigene Autorität. Ich treffe Entscheidungen in der Absicht, mein Wohl und das Wohl anderer zu fördern. ☐
- Ich finde Sinn und habe einen Zweck in meinem Leben. ☐
- Ich balanciere Geben und Nehmen in meinem Leben aus. ☐



6

- Ich habe gute Grenzen für mich selbst und für andere Menschen ☐
- Ich bin verantwortlich, das zu ändern, was ich in meinem Leben nicht mag. ☐
- Ich entscheide mich dafür, alle Menschen zu lieben und respektieren, unabhängig von ihren Überzeugungen und Handlungen. ☐



Das Ergebnis

(Schreibe 10 bis 15 Sätze über Dich auf)

In welchen Bereichen hast Du Dich positiv bewertet? In welchen Bereichen hast Du Dich auf eine Weise bewertet, wie Du eigentlich nicht sein willst? Welche Bereiche sind stabil?

Anzahl der Antworten, die mit 0 beantwortet wurden:

Anzahl der Antworten, die mit 1 beantwortet wurden:

Anzahl der Antworten, die mit 2 beantwortet wurden:

Anzahl der Antworten, die mit 3 beantwortet wurden:

Anzahl der Antworten, die mit 4 beantwortet wurden:



Deine Selbsteinschätzung



SUSANNE KRAUSS

Es braucht ein bisschen Mut, die Fragen ehrlich zu beantworten. Es lohnt sich, Du bekommst ein klares Selbstbild.

Deine Selbsteinschätzung aufzuschreiben dient Dir. Das geschriebene Wort hat die Kraft der Gegenwärtigkeit.

Die geschriebenen Worte prägen sich ins Unterbewusstsein ein und unterstützen Deinen Veränderungsprozess hin zu einem positiven Selbstbild. Wiederhole den Test und Du wirst Deine Veränderung messen können.

Viele Freude
Herzlichst Susanne





Frauen Körper Spuren

Susanne Krauss (Verfasserin)
Badgasse 1
78467 Konstanz

kontakt@susannekrauss.com

Tel. ++49 176 32 34 1339

Bilder: [canva.com](https://www.canva.com)

Rechtliche Hinweise:: Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Pdf`s nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weiter geben, ohne zuvor eine Einverständniserklärung von mir eingeholt zu haben.

Selbstverständlich darf der link (zu dieser pdf) weitergeleitet werden.