

NIEMAND IST PERFEKT SICH SELBST ANNEHMEN

Mich selbst annehmen heisst, meine Fähigkeiten zu kennen und zu wissen, was mich zufrieden macht. Ich höre auf mich und merke, was mir gut tut und was nicht. So kann ich Entscheidungen treffen, die für mich stimmen. Wenn ich weiss, was ich gut kann und was meine Stärken sind, fällt es mir auch leichter, meine Schwächen zu verstehen und als Teil von mir zu akzeptieren.

**Was mache ich besonders gut?
Wo bin ich mit mir zufrieden?**

Was ist mir heute gelungen, über das ich mich freuen kann?

Kann ich auch mal über mich selber lachen?

Was hilft mir, meine Schwächen als Teil von mir annehmen zu können?

