



Selbstliebe-Übungen

26 Schritte zur Selbstliebe



Selbstliebe ist eine entscheidende Komponente für unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit. Um Selbstliebe zu fördern, ist es wichtig, regelmäßig positive Aktivitäten zu praktizieren, die uns helfen, uns selbst anzunehmen und uns gut zu fühlen

Wann kritisierst du dich selbst?

Sei bewusst aufmerksam, wenn du dich selbst kritisierst und zu hart mit dir ins Gericht gehst. Nimm dich selbst wahr und erkenne, ob du übermäßig selbstkritisch bist oder in einer Weise mit dir selbst sprichst, die du niemals bei anderen anwenden würdest.

Im Alltag kann es herausfordernd sein, diese Selbstbeobachtung zu praktizieren. Ein hilfreicher Tipp für diese erste Übung zur Selbstliebe besteht darin, Erinnerungen zu schaffen, die dich daran erinnern, achtsam mit dir umzugehen. Das könnte beispielsweise eine Erinnerung auf deinem Mobiltelefon, ein kleiner Zettel am Bildschirm oder am Kühlschrank sein. Sobald daran erinnert wirst, dich wahrzunehmen, nimm dir einen kurzen Moment Zeit, um über Folgendes nachzudenken:

Wie ist meine innere Sprache gegenüber mir selbst? Wie betrachte ich mich selbst? Wie gehe ich mit mir um, wenn ich einen Fehler gemacht habe oder ein Missgeschick passiert ist?

Werde negative Gedanken über dich selbst los

Negative Gedanken sind ein wichtiges Thema, nicht nur im Internet, sondern auch in deinem eigenen Geist. Deshalb spielen sie auch eine Rolle in den Übungen zur Selbstliebe. Jeder hat eine Vielzahl von negativen Gedanken über sich selbst im Kopf. Jeder denkt Dinge über sich, die einfach nicht wahr sind. Es ist ein wichtiger Schritt, sich von diesen negativen Gedanken zu befreien.

Am häufigsten begegnen uns selbstgemachte negative Gedanken, wenn es um unsere Selbstbewertung geht. Viele von uns bewerten bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen negativ, obwohl sie tatsächlich positiv oder neutral sein können. Bei anderen Menschen, wie zum Beispiel einer engen Freundin, erkennen wir das oft. Bei uns selbst hingegen fällt es uns oft schwer. Deshalb ist es wichtig, diese negativen Gedanken zu entlarven. So kannst du vorgehen:

Erstelle eine Liste mit einigen Punkten, die du über dich denkst und die du an dir nicht magst.

Stelle dir nun zu jedem Punkt die folgenden Fragen: Ist das wirklich wahr? Wer sagt das überhaupt? Wer bestimmt, dass eine Nase "zu" groß ist? Für wen oder was ist sie zu groß?

Hinterfrage die Bewertungen über dich selbst und lerne so, deine Selbstkritik in einem anderen Licht zu sehen.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch

Jeden Tag schreibst du fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können kleine Dinge wie ein schöner Sonnenuntergang oder ein nettes Gespräch sein. Indem du dich auf das Positive in deinem Leben konzentrierst, stärkst du dein Selbstwertgefühl

Finde dich selbst okay

Denke an eine Person, die du wirklich magst, wie deine beste Freundin, deinen Vater oder eine Kollegin. Ist diese Person perfekt? Magst du jedes Verhalten und jede Eigenschaft an ihr? Vermutlich nicht, denn es kommt selten vor, dass wir alles an einer Person mögen. Dennoch lieben wir sie. Dennoch mögen wir diese Menschen. Dennoch haben wir die Fähigkeit, andere anzunehmen. Das gelingt uns, indem wir zum Beispiel denken:



Für diese 5 Dinge bin ich heute dankbar

1

2

3

4

5

- "Er ist mehr als nur dieses seltsame Verhalten."
- "Nur weil sie diese Seite hat, höre ich nicht auf, sie zu mögen."
- "Ich mag sie einfach. Und dass sie manchmal so etwas tut, ist dann einfach nicht so wichtig."

Versuche einmal, auf diese Weise über dich selbst zu denken. Wenn du dir bewusst machst, dass du dich trotz ungeliebter Eigenschaften mögen darfst, kommst du dem Ziel der Selbstliebe-Übungen einen großen Schritt näher.

Positive Affirmationen

In stressigen Situationen, in denen wir wenig Zeit und vor allem wenig Energie haben, ist es schwer, eine längere Übung durchzuführen. In solchen Momenten ist ein schnelles Hilfsmittel gefragt. Das Mittel dafür ist dein Selbstliebe-Mantra. Ein Selbstliebe-Mantra ist ein kurzer Satz, den du dir leicht merken kannst.

Was könntest du dir selbst sagen, dass dich beruhigt, tröstet oder ermutigt?

Hier ein paar Beispiele:

"Ich bin genug."

"Ich respektiere mich und werde mich immer respektieren."

"Ich bin dankbar für alles, was ich im Leben habe."

Schreibe dir dein Mantra auf einen Zettel, den du immer bei dir trägst. Und immer wenn du es brauchst, lies es dir durch. Wenn du kannst, sogar laut.

Sei geduldig mit dir selbst

Selbstliebe ist ein Prozess, der Zeit und Übung erfordert. Sei nachsichtig mit dir selbst und erlaube dir, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.

Finde heraus, wann du dich selbst magst

Die meisten von uns sind nicht durchweg überkritisch mit sich selbst. Es gibt Zeiten oder Phasen, in denen wir uns mögen. Diese Momente sind wie Goldnuggets der Selbstliebe im Alltag. Sie zu entdecken und anzuerkennen ist von unschätzbarem Wert. Suche nach solchen Momenten der Selbstliebe. Nimm dir abends einen Moment Zeit und frage dich selbst:

Was mochte ich heute an mir?

Wann fühlte ich mich im Einklang mit mir selbst?

Wann habe ich mich einfach wohlgefühlt?

Indem du diese Augenblicke und Phasen entdeckst, stärkst du deine Fähigkeit, dich selbst anzunehmen und zu mögen. Das ist das Ziel dieser Selbstliebe-Übungen.

Entdecke das Positive im Negativen

Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen magst du an dir gar nicht? Vielleicht deine Unpünktlichkeit, deine Unordnung, deinen Perfektionismus? Lass uns herausfinden, welche positive Seite diese Eigenschaften haben könnten, und frage dich:

"Was ist an dieser Eigenschaft nützlich?" => Unpünktlichkeit: Es könnte nützlich sein, dass ich niemals auf andere warten muss. Oder...

"Was würde mir fehlen, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?" => Unordnung: Es würde mir fehlen, dass es bei mir gemütlich ist. Oder...



"Welche negativen Folgen hätte es für mich und andere, wenn ich diese Eigenschaft nicht hätte?" => Perfektionismus: Wenn ich keinen Perfektionismus hätte, würde ich viele Aufgaben nicht so gut erledigen.

Mit dieser Übung zur Selbstliebe veränderst du deine Perspektive und erkennst lebenswerte Aspekte genau dort, wo du bisher Abneigung empfunden hast. Dieses Umdenken kann echte Aha-Momente auslösen und dir jedes Mal ein bisschen mehr Selbstliebe schenken. Und wer weiß, am Ende könnte dir die zuvor ungeliebte Seite an dir sogar helfen, glücklicher zu werden.

Entdecke das Kind in dir

Es gab eine Zeit in deinem Leben, in der du vollkommen im Einklang mit dir selbst warst. Zu dieser Zeit hast du weder deine Füße als zu groß oder zu klein empfunden, noch dich selbst als dumm oder hässlich bewertet.

Du hast dich einfach akzeptiert, so wie du warst. Vielleicht liegt dieser Zeitpunkt bei dir sehr lange zurück, vielleicht sogar so lange, dass du dich nicht mehr daran erinnern kannst. Aber er existierte. Für jeden von uns. Als wir geboren wurden, waren wir im Einklang mit uns selbst. Wir waren einfach richtig, so wie wir waren. Mach dich auf die Suche nach diesem inneren Kind in dir. Hier sind einige Möglichkeiten:

Erinnere dich an Momente aus deiner Kindheit, in denen du dich absolut im Einklang mit dir selbst gefühlt hast. Momente, in denen deine Welt und du in Ordnung waren. Welche Erinnerungen kommen hoch? Welche Bilder entstehen vor deinem inneren Auge? Welche Gefühle tauchen auf?

Durchsuche alte Fotos. Nicht jeder von uns, aber viele finden ein oder vielleicht sogar mehrere Fotos, auf denen sie vollkommen frei und im Einklang mit sich selbst wirken. Versuche nun, diese inneren Bilder oder Fotos so oft wie möglich anzuschauen oder in deiner Vorstellung hervorzurufen. Spüre, wie es ist, sich mit diesem Bild zu verbinden. Tauche intensiv in diese Gefühle ein.

Hierbei benötigst du möglicherweise Geduld. Diese Übung gehört definitiv zu den anspruchsvolleren Selbstliebe-Übungen. Denn für die meisten von uns ist es nicht einfach, sich diesen Erinnerungen und Gefühlen zu nähern. Oftmals verspüren wir Traurigkeit über den Verlust dieser Gefühle oder Sehnsucht nach vergangener Zeit, manchmal auch andere aufwühlende Emotionen. In diesem Fall mache gerne eine Pause und gib dir Zeit. Du kannst es später erneut versuchen.

Beschreibe dich selbst neutral

Um deine Selbstannahme und Selbstliebe zu fördern, ist es hilfreich, dich auf eine neutrale Weise zu beschreiben. Dadurch lassen sich negative Bewertungen beiseitelegen und du kannst dich selbst in einem anderen Licht betrachten. Wie kannst du das erreichen?

Stelle dir vor, du sollst jemand anderem ein Haus beschreiben: "Es handelt sich um ein freistehendes Haus mit einer mittig angebrachten Tür an der Giebelseite. Es hat 18 Fenster, 4 Zimmer, eine Küche, zwei Bäder. Die Fußböden sind mit Laminat ausgestattet", und so weiter. Ob dir oder der anderen Person dieses Haus gefällt, steht auf einem anderen Blatt.



Auf ähnliche Weise kannst du auch bei dir vorgehen. Beschreibe dich selbst, so wie ein neutraler Beobachter dich beschreiben würde:

dein äußeres Erscheinungsbild, deine Eigenschaften, deine Werte, deine Bedürfnisse deine Wünsche, deine Lebenserfahrungen.

Mach dir dabei bewusst, dass dies lediglich Beschreibungen sind, die an sich wertneutral sind. Nichts davon ist per se gut oder schlecht. Es ist einfach, wie es ist. Du bist, wie du bist. Und du bist genau so, wie du bist, in Ordnung. Manches magst du, manches nicht. Und manches betrachtest du vielleicht auch ganz neutral. Durch diese Selbstliebe-Übungen erhältst du einen neuen Blick auf dich selbst.

Zeit für Selbstpflege

Nimm dir regelmäßig Zeit für Selbstpflege. Das kann bedeuten, dass du ein entspannendes Bad nimmst, ein Buch liest, meditierst oder etwas tust, das dir Freude bereitet. Indem du dir selbst Gutes tust, zeigst du dir selbst Liebe und Wertschätzung.

Selbstmassage

Indem du dich selbst massierst, schaffst du eine tiefe Verbindung zu deinem eigenen Körper. Du wirst dir bewusster über deine physische Präsenz und die Bedürfnisse deines Körpers. Indem du dir Zeit nimmst, dich selbst zu verwöhnen und dich um deinen eigenen Körper zu kümmern, sendest du die Botschaft aus, dass du es wert bist, gut behandelt und umsorgt zu werden

Schreibe eine Liste

Es wird einfacher, sich selbst anzunehmen und zu lieben, wenn du ganz konkret weißt, was du an dir schätzt und es dir öfter selbst sagst.

Bist du dir bewusst, was du an dir magst? Wenn nicht, dann finde es heraus. Magst du deine Augen, deine Hände, deinen Humor, deine Gastfreundschaft, deine Leidenschaft für Biologie usw.? Schreibe eine Liste von Dingen, die du an dir magst, und erweitere sie immer wieder.

Du kannst daraus auch eine kleine Herausforderung machen, indem du dir vornimmst, dreißig Tage lang jeden Tag etwas aufzuschreiben, das du an dir magst. Dadurch wird diese Übung zu einem äußerst wirkungsvollen Ritual.

Mache es außerdem zur Gewohnheit, dir selbst immer wieder zu sagen, was du an dir schätzt. Vielleicht vor dem Einschlafen am Abend oder beim Zähneputzen am Morgen. Auf diese Weise schaffst du viele kurze Momente der Selbstliebe.

Was sind deine Wohlfühl-Tätigkeiten?

Die meisten von uns kennen Tätigkeiten, bei denen sie sich bedingungslos wohl fühlen. Diese Tätigkeiten lösen automatisch ein Gefühl des Wohlbefindens aus. Jemand malt vielleicht gerne, ein anderer kümmert sich um seine Pflanzen, wieder ein anderer liest einen Thriller oder spielt mit seiner Katze. Finde heraus, welche Tätigkeiten für dich ein absolutes Wohlbefinden auslösen und bei welchen Aktivitäten du dich richtig gut fühlst.

Welche Tätigkeit bringt dir sofort und garantiert absolutes Wohlbefinden? Schreibe eine Liste. Sie muss nicht lang sein. Zwei oder drei Punkte, die dir garantiert ein Gefühl des Wohlbehagens schenken, sind in schwierigen Zeiten von unschätzbarem Wert.



Platziere diese Liste gut sichtbar an einem Ort, an dem du sie regelmäßig siehst. Wenn du unter Selbstzweifeln leidest, dich gerade nicht magst oder dich schämst, ist es Zeit für deine Wohlfühl-Aktivität. So wird diese Übung zur Selbstliebe mit Erfolgsgarantie.

Mach dir deine Stärken bewusst

Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich selbst zu lieben, neigen oft dazu, ihre Stärken nicht richtig wahrzunehmen. Wenn sie Komplimente erhalten, reagieren sie mit Sätzen wie: "Das war doch nichts Besonderes" oder "Ich hatte einfach Glück".

Damit mindern sie sich selbst jedes Mal ein wenig ab. Dies beeinträchtigt ihr Selbstliebegefühl und die Wertschätzung für sich selbst. Daher solltest du nach deinen Stärken suchen und dir ihrer bewusst werden. Beantworte dir selbst die folgenden Fragen:

- Womit beschäftigst du dich in deiner Freizeit am liebsten?
- Welche beruflichen Tätigkeiten machst du am liebsten?
- Was fiel dir als Kind leicht? In welchen Dingen warst du damals geschickt?
- Was kannst du gut?
- Was fällt dir leicht?
- Bei welchen Aktivitäten verlierst du schnell das Zeitgefühl?
- Wofür bitten dich andere gerne um Hilfe?
- Für welche Fähigkeiten und Eigenschaften erhältst du regelmäßig positive Rückmeldungen von anderen?

Schreibe eine Liste mit all diesen Fähigkeiten und Eigenschaften. Wähle nun zwei Punkte aus, bei denen du nicht nur gut bist, sondern die dir auch Freude bereiten. Überlege, wie du sie mehr in deinen Alltag integrieren kannst.

Nimm deine Schwächen mit Humor

Humor kann helfen. Versuche einmal, den lustigen Aspekt deiner Schwächen zu erkennen. Denke an eine Eigenschaft, die du an dir selbst nicht magst: deine Unordentlichkeit, deine Ungeduld, deine Schüchternheit usw.

Stelle dir vor, wie die Hauptfigur in einer Komödie mit dieser Eigenschaft wirken würde. Stell dir vor, wie ein berühmter Komiker deine Unordentlichkeit verkörpert, deine Ungeduld darstellt oder deine Schüchternheit humorvoll zum Ausdruck bringt. Spiele eine typische Alltagsszene in deiner Filmrolle durch. Achte dabei darauf, wie sich dein Gefühl verändert. Kannst du deine Schwäche mit einem kleinen Schmunzeln betrachten?

Diese Übung zur Selbstliebe ist eine gute Möglichkeit, deiner überkritischen Stimme Einhalt zu gebieten. Wenn sie sich wieder meldet, denke an die humorvolle Szene und gewinne Abstand von deinen selbstkritischen Gedanken.

Lobe dich regelmäßig

Es fällt uns leicht, Komplimente und Lob an Menschen auszusprechen, die wir lieben. Dabei würden mehr Komplimente für uns selbst ein Ausdruck von aufrichtiger Wertschätzung und Selbstliebe sein. Lerne, dir selbst Komplimente zu machen und dich selbst zu loben. Überlege dir jetzt sofort zwei Dinge, die du in der letzten Woche gut gemeistert hast.

Egal was es ist, suche nach Dingen, die du gut gemacht hast, und sage zu dir selbst: "Das habe ich gut gemacht." Mache es zur Gewohnheit, dich selbst zu loben und dir Komplimente zu machen, am besten täglich.



[illegible]

Neben deinen Leistungen kannst du dir auch Komplimente für die Dinge machen, die du an dir magst. Alles ist erlaubt. Entdecke all das Schöne an dir und mache dir dafür Komplimente.

Hinterfrage deine Gedanken

Bist du ständig selbstkritisch? Findest du keinen guten Aspekt an dir? Konzentrierst du dich immer wieder auf das, was du an dir nicht magst? Wirf einen genauen Blick auf deine negativen Gedanken über dich selbst. Lass dich von der Kognitiven Verhaltenstherapie inspirieren, die unter anderem gute Fragen verwendet, um die eigene Sichtweise zu verändern. Natürlich können ein paar Fragen kein therapeutisches Gespräch ersetzen, aber sie können dir helfen, deinen selbstschädigenden Gedanken auf die Schliche zu kommen.

Nimm einen selbstkritischen Gedanken, den du häufig oder sogar sehr oft denkst, und stelle dir dazu folgende Fragen:

- Ist das unvermeidlich?
- Bin ich mir sicher, dass es stimmt?
- Ist das immer der Fall?
- Wie komme ich überhaupt darauf, dass es schlecht oder nicht in Ordnung ist? Stimmt das wirklich?
- Könnte ich es auch anders sehen?
- Wie würde ich mich gerne sehen, wenn ich die freie Wahl hätte?
- Welche andere Perspektive könnte es zu diesem Verhalten geben?
- Wie würde sich etwas ändern, wenn ich diesen kritischen und selbstschädigenden Gedanken nicht über mich denken würde? Wie würde ich mich wahrscheinlich fühlen, wenn ich diesen Gedanken loslassen würde?

Wähle ein oder zwei Fragen aus und stelle sie dir immer mal wieder bei selbstkritischen Gedanken. Lass dich überraschen, wie sich dadurch deine Denkweise und Gefühlslage verändern können.

Magst du Eigenschaften an anderen, die du an dir nicht magst?

Diese Übung zeigt deutlich, wie sehr wir uns durch unsere Bewertungen selbst das Leben schwer machen. Denke an eine Eigenschaft, die du an dir selbst nicht magst. Finde heraus, ob du diese Eigenschaft bei anderen mögen könntest. Überlege, welche Menschen du kennst und magst, die diese Eigenschaft haben. Vielleicht findet jemand seine Impulsivität peinlich, aber bei seiner Kollegin schätzt er es, wie lebendig und spontan sie reagiert. Ein anderer mag seinen Perfektionismus nicht leiden, bewundert aber bei seinem Kind die akribische Art, mit der es seine Legostadt aufbaut. Frage dich:

- "Wenn diese Eigenschaft jemand anders hätte, zum Beispiel mein Partner, meine beste Freundin oder die Kollegin, könnte ich das bei ihm oder ihr mögen?"
- "Wen kenne ich, der genau diese Eigenschaft besitzt und bei dem ich genau diese Eigenschaft sehr gerne mag?"

Nimm die kritische Stimme an

Grundsätzlich ist es sehr schwierig, etwas einfach "wegzumachen". Daher ist der beste Weg: Akzeptiere, dass es so ist und finde einen guten Umgang damit. Das gilt auch für deine kritische Stimme. Akzeptiere, dass sie da ist und dass sie sich höchstwahrscheinlich immer wieder melden wird. Der einfachste Weg, dies zu tun, besteht darin, sie anzuerkennen.

Du kannst das in dieser Selbstliebe-Übung tun, indem du dir selbst in einem kurzen Selbstgespräch signalisierst: "Ich habe dich gehört. Es ist okay." Vielleicht möchtest du dich sogar bedanken. Wichtig ist, dass du die Formulierung findest, die für dich persönlich am besten funktioniert. Hier sind zwei Beispiele:



- "Da bist du ja wieder. Danke, dass du mich darauf aufmerksam machst. Ich habe dich gehört."
- "Hallo du. Ich habe dich verstanden. Es ist in Ordnung, wie es ist."

Schreibe spontan auf, was du zu dir selbst sagen könntest, wenn deine innere kritische Stimme sich wieder meldet. Probiere den Satz dann aus und ändere ihn, falls er für dich nicht richtig passt. Übe ihn immer wieder, wenn du dich selbst übermäßig kritisierst. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, deine überkritische Stimme anzuerkennen. Sie wird schneller verstummen und es wird dir zunehmend leichter fallen, aus der Selbstkritik herauszufinden.

Nimm deine Bedürfnisse wahr

Wenn wir jemanden lieben, achten wir auf seine Bedürfnisse. Das ist auch ein Teil der Selbstfürsorge. Wenn du dich selbst mehr annehmen und lieben möchtest, kümmere dich um deine eigenen Bedürfnisse.

Frage dich im Alltag immer wieder:

- "Was brauche ich gerade jetzt?"
- "Was würde mir gerade jetzt guttun?"

Halte inne und horche in dich hinein:

"Was braucht mein Körper oder mein Geist? Habe ich Hunger oder Durst? Möchte ich Musik hören? Etwas Inspirierendes, Lustiges oder Gehaltvolles lesen? Brauche ich Ruhe? Oder möchte ich gerade jetzt mit einem lieben Menschen sprechen?"

Mache diese Selbstliebe-Übung zu einer Gewohnheit. Nimm deine Bedürfnisse bewusst wahr und erlerne Selbstfürsorge. Die Wahrnehmung deiner Bedürfnisse ist etwas Grundlegendes, das dein Leben verbessert.

Blicke durch die positive Brille

Menschen mit einem Hang zur Selbstkritik finden stets etwas zu bemängeln. Es gibt immer etwas, das kritisiert werden kann. Eine äußerst wirksame und heilsame Methode ist es, eine positive Einstellung einzunehmen. Versuche es einmal damit, für den Anfang reichen schon fünf Minuten, alles, was du tust, als in Ordnung oder sogar gut anzusehen. Stelle dir vor, du setzt eine Brille auf, durch die du alles positiv wahrnimmst.

Sage dir immer wieder: "Du machst das wirklich gut." Oder "Es ist großartig, wie du das immer wieder hinbekommst." Oder "Fantastisch, es funktioniert gerade richtig gut." Diese Übung hilft dir auch, deine Einstellung zu verändern, selbst wenn es sich dabei seltsam anfühlt. Probiere es einfach aus.

Umgebe dich mit positiven Menschen

erbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen, dich akzeptieren und dich wertschätzen. Negative Einflüsse können dein Selbstwertgefühl beeinträchtigen, daher ist es wichtig, sich in einer positiven Umgebung aufzuhalten.

Fehler als Lernchance sehen

erlaube dir selbst, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Sei nicht zu hart zu dir selbst und erinnere dich daran, dass Fehler ein natürlicher Teil des Wachstumsprozesses sind

Journaling

Schreibe regelmäßig in ein Tagebuch, um deine Gedanken und Gefühle zu reflektieren. Dies kann dir helfen, deine Emotionen besser zu verstehen und dich selbst besser kennenzulernen



Lerne, dich selbst besser zu verstehen

Vielleicht hast du schon einmal eine ähnliche Situation erlebt. Jemand in deinem Umfeld besitzt eine Eigenschaft, die du überhaupt nicht magst. Es könnte Unpünktlichkeit, übertriebene Ordnung oder Perfektionismus sein. Ihr sprecht darüber und diese Person erklärt dir, wie es dazu gekommen ist, dass sie so geworden ist.

"Bei uns zu Hause herrschte immer ein großes Durcheinander. Es war immer schwierig, Dinge zu finden und es gab viel Unordnung, was mich immer sehr gestresst hat. Deshalb ist mir Ordnung heute sehr wichtig. Wenn es um mich herum chaotisch ist, reagiere ich schnell gereizt."

Du verstehst nun besser, warum diese Person so ordnungsliebend oder unpünktlich ist. Oft finden wir diese Eigenschaft dann beim anderen weniger störend.

Versuche das auch einmal bei dir selbst. Nimm eine Eigenschaft oder Verhaltensweise an dir, die du nicht magst. Frage dich:
Warum bin ich so? Was bringt es mir, dass ich so bin? Wie ist es dazu gekommen, dass ich so geworden bin? Was wäre für mich schlimm, wenn ich mich an dieser Stelle anders verhalten würde?

