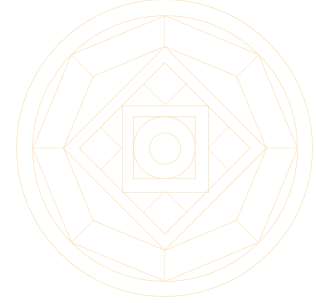




Übungen zu den Podcast-Folgen von
„Ein gutes Gefühl“ mit Bärbel Wardetzki



Selbsteinschätzung

Übungen zur Podcast-Folge 1: Bin ich gut genug? Die Sucht nach bedingungsloser Bestätigung

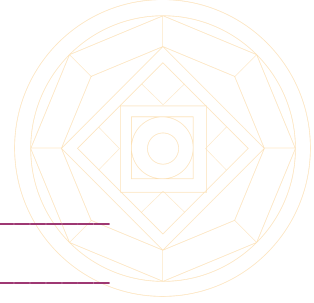
5 Fragen, an denen Du erkennst, ob Du an einem narzisstischen Hunger nach Anerkennung leidest

1. Fühlst Du Dich oft grundlos minderwertig, dick, Dumm, hässlich und nicht liebenswert?

2. Wechselt dieses Gefühl sehr schnell in eine Überheblichkeit, wenn Du gelobt wirst, oder der andere Dich toll findet?

3. Bist Du immer auf der Suche nach Beachtung und Anerkennung?

4. Bist Du schnell gekränkt, wenn Du keine Beachtung bekommst?



5. Du hast eine starke Sehnsucht nach Nähe, kannst sie aber nicht genießen, weil Du Angst hast, dass der andere Dich wieder verlässt?



Reflektiere: Wie mache ich mich toller als alle anderen?

Übungen zur Podcast-Folge 2: Narzisstische Muster durchbrechen und verändern

Wie erhöhst Du Dich? Wie wertest Du Dich auf?

Ist es dasselbe, was Du an Dir magst?

Versuchst Du Durch Likes Dein Selbstwertgefühl aufzubauen?

Stellst Du Dich besonders ideal im Netz dar, um zu gefallen?

Was würde mit Dir passieren, wenn Du das nicht tust?

Traust Du Dich, Dich zu zeigen, wie Du bist?

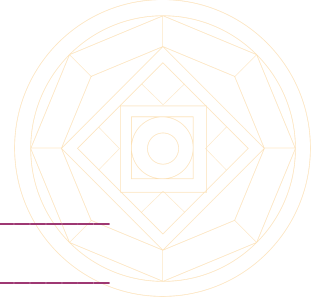
Vergleichst Du Dich sehr viel mit anderen Menschen ob Du genauso gut dastehst wie sie?

Vergleichst Du Dich hauptsächlich mit den Besten?

Und hast Du das Gefühl, dass Du immer zu den Besten gehören musst

Versuchst Du andere Menschen, die Du idealisierst, zu imitieren und ihnen nachzueifern?

Wie überhöchst/ idealisierst Du andere?



Hältst Du es schwer aus, wenn Du nicht bestätigt wirst?

Bist Du neidisch auf Erfolge und Glück der anderen, weil Du Dich dann selbst schlechter und minderwertiger fühlst?

Gerätst Du immer wieder in Konkurrenz Situationen mit anderen Frauen oder Männern?
Passiert das im Beruf oder auch privat?

Positive Affirmationen

- Ich bin ein eigenständiger Mensch und meistere mein Leben
- Ich stehe zu mir und verlasse mich nicht
- Ich bin liebenswert, so wie ich bin
- Ich bin stark und schaffe das
- Ich kann auch ohne Dich leben

