



Selbstwertschätzung

Wertschätzung ist ein Bedürfnis, das sowohl ich mir selbst als auch ein anderer erfüllen kann. Häufig bekommen wir von anderen keine Wertschätzung oder in einer Weise, dass wir sie nicht wahrnehmen können. Deswegen ist es wichtig, die eigenen Handlungen wertzuschätzen.

Wenn ich sehe oder mich erinnere, dass ich ... getan/gesagt habe,

fühle ich mich ...

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.
