

Ich bin wertvoll

Praktische Biografiearbeit

Sich selbst kritisieren können die meisten sehr gut. Doch wie sieht es mit loben aus?

Lob / loben bedeutet:

die Anerkennung von Leistungen oder Verhaltensweisen

sich positiv über jemanden aussprechen

erhöhtes Selbstwertgefühl entstehen lassen

„ned gschimpft is gnuag globt“ ist ein Ausspruch, mit dem viele groß geworden sind. Das ist einer der Gründe, warum wir nicht gelernt haben, unseren Blick auf das Positive zu lenken.

Tipp: Diesen Satz zur Diskussion stellen in der SelbA Stunde. Da kommen die eigenen Erfahrungen als Kind hoch, aber auch wie man mit den eigenen Kindern umgegangen ist.

Übung: Loben üben anhand einer Sonderform des Akrostichons:

absolute Lobhudelei (Übertreibungen sind erlaubt)

Frage: warum ist SelbA so wertvoll

- S** sensationell, Sinn stiftend
- E** erfolgreich, Einsamkeit vermeidend,
- L** Liebe vermehrend, lustig,
- B** bombastisch,
- A** ...

Es tut gut gelobt zu werden, jedoch darf man sich nicht davon abhängig machen.

Man darf sich auch selbst loben, Eigenlob ist eine Quelle guter Gefühle.

„Eigenlob stinkt“ oder „Eigenlob stimmt“

Übung: Absolute Lobhudelei mit dem eigenen Namen

Begriffe zur Abgrenzung:

Selbstliebe, auch Eigenliebe: allumfassende Annahme seiner selbst, laut Erich Fromm ist die Selbstliebe die Grundlage andere Menschen lieben zu können.

Selbstwert (auch Selbstwertgefühl, Selbstwertschätzung, Selbstachtung): Bewertung von sich selbst und seinen Eigenschaften

Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können

Narzissmus: Selbstsucht, Selbstverliebtheit

Wert / Wertvorstellung: erstrebenswert oder moralisch gut betrachtete Eigenschaften bzw. Qualitäten

Übung „Ich wollte mir nur mal eben sagen, dass ...“

Oft ist man unbemerkt wertvoll für andere.

In einem Gespräch einer anderen Person erzählen, warum man wertvoll für andere ist, dann Wechsel,
oder die Gedanken aufschreiben und dann sich selbst vorlesen

Ergebnissicherung: in der Biografiearbeit ist es wichtig, sich nicht nur zu erinnern, sondern sich die Erinnerung bewusst machen und für die Zukunft nutzen. Was habe ich daraus gelernt, wie kann mir das helfen, ...

Das Gestern besuchen, um das Heute zu verstehen und das Morgen zu gestalten.

Übung „Ich bin wertvoll“ in 10 Punkten

das Erinnernte aufschreiben in einer Aufzählung (Punkte aufzählen spornt an, man will noch mehr) und Wiederholung (Stilmittel der Lyrik)

1. Ich bin wertvoll – von Geburt an
2. Ich bin wertvoll - weil ich andere an meinen Hoppalas teilhaben lasse.
3. Ich bin wertvoll ...

Tipp für SelbA Stunde, Familie, Freunde, ...:

für jede*n Teilnehmer*in einen Zettel vorbereiten, wo man mit Goldstift draufschreibt, warum der- oder diejenige wertvoll für mich als Trainerin oder für die Gruppe ist und gemeinsam mit einem Edelstein (Glasnugget) überreichen

Abschluss:

einen Edelstein aus der Schatzkiste nehmen und alles Wertvolle, das man an sich entdeckt hat, gefunden hat, sich bewusst gemacht hat, in diesen Edelstein hineinpacken (auch das ist eine Form der Ergebnissicherung)

Und dieser Edelstein, dieser Wert-volle Edelstein, der passt ins Geldtascherl, in die Handtasche, in die Manteltasche oder in die Hosentasche.