

## Worte der Wertschätzung

**Das Selbstgefühl entsteht durch eine gesunde Entwicklung des Selbstvertrauens und des Selbstwertes.**

Ich bin im Gleichgewicht mit meinem Selbstgefühl, wenn ich weiss, was ich kann und wo ich dazu gehöre. Das hilft mir, meine eigenen Grenzen und die der anderen zu achten. Dies ist ein lebenslanger Prozess und darf in jeder Lebenslage neu entdeckt werden.





**Selbstvertrauen entwickelt sich, wenn die Grundbedürfnisse nach Selbstwirksamkeit, Kreativität, Bedeutungsvolles schaffen und Sinnhaftigkeit entdecken, erfüllt werden.**

Selbstvertrauen umschreibt das, was ich kann und wie es von anderen wahrgenommen wird. Es wächst durch das Lob anderer für die erbrachte Leistung und durch das Feedback, an dem ich wachsen kann. Es sind Fertigkeiten, die ich trainieren kann und welche mein Selbstvertrauen steigern. Je besser ich etwas kann, desto sicherer fühle ich mich.



**Selbstwert entwickelt sich, wenn die Grundbedürfnisse nach gesehen werden, dazu gehören und Sicherheit, erfüllt werden.**

Selbstwert wird gestärkt, wenn ich erlebe, dass Menschen, die mir wichtig sind, mich so annehmen wie ich bin und ich für sie wertvoll bin. Es entwickelt sich aus der sicheren und tief verankerten Überzeugung so wie ich bin, geliebt zu sein. Ohne Erbringen von Leistungen, habe ich eine Lebensberechtigung und darf einfach «sein».

# Worte der Wertschätzung

## Mein Selbstvertrauen

GEROCKT	Folgendes hast du voll gerockt...
DURCHDACHT	Ich finde, du hast folgendes gut durchdacht...
GRATULIERE	Du hast folgendes mit Bravour geschafft...
FAN	Ich bin dein Fan, weil...
GECHECKT	Das hast du voll gecheckt...
GESCHAFFT	Folgendes hast du durchgehalten bis zum Schluss...
TOLL	Das hast du toll gemacht...
DRANBLEIBEN	Ich sehe, wie du dranbleibst an...



## Mein Selbstwert

ERKANNT	Ich habe erkannt, wie du folgendes...
GEFREUT	Es freut mich zu sehen, wie du...
WERTVOLL	Folgendes macht dich für mich wertvoll...
PASST GENAU	Du passt genau hierher, weil...
GESEHEN	Ich sehe, wie du...
HIGH FIVE	Hier sind wir gemeinsam stark...
GOLDRICHTIG	Du bist goldrichtig an folgender Stelle...
UNERSETZLICH	Du bist für mich unersetzlich, weil...

