

Anzeichen für mangelnde Selbstliebe

MARKIERE WAS ZUTRIFFT

- Du vermeidest Konflikte und gibst vor, dass alles in Ordnung ist
- Du nörgelst immer an Dir herum
- Du kannst keine Komplimente annehmen
- Du vergleichst Dich (häufig) mit anderen
- Du wertest Dich unnötig ab
- Du betrachtest Deine Erfolge als reines Glück
- Du nimmst alles direkt persönlich und fühlst Dich angegriffen
- Du stellst Dich immer hinten an
- Du kannst keine Grenzen setzen
- Du lässt keine Liebe bzw. ernsthafte Beziehungen zu
- Du veränderst Dich krampfhaft, um anderen zu gefallen
- Du bist mit Deinem Äußeren unzufrieden und magst (fast) gar nichts an Dir
- Du glaubst, dass Du nicht gut genug bist
- Du machst alles, um Dich klein zu halten

Selbstliebe

Ein paar Fragen an Dich selbst!



Was ist Deine Definition von Selbstliebe?

Was glaubst Du, weshalb mangelt es Dir an Selbstliebe?

Was brauchst Du, um Dich selbst zu lieben?

Welche Person bist Du, wenn Du dich selbst liebst?
