

## Selbstwert und Akzeptanz

Nimm dir bitte 30-60min Zeit. Überlege, welches deine Stärken in den unten genannten Bereichen sind. Was magst du an dir? Versuche, in jedem Bereich mindestens drei Punkte zu finden.

Besprich es anschließend in deiner Gruppe, mit deinem Therapeuten / deiner Therapeutin, einem Freund oder einer Freundin.

1. Aussehen

2. Umgang mit anderen

3. Beziehung / Partnerschaft

4. Eigene Persönlichkeit / Positive Eigenschaften

5. Wie andere mich sehen

6. Leistung in der Schule / Ausbildung / Partnerschaft

7. Tägliche Dinge des Lebens (Freizeit, Haushalt, Familie)