

# Advents

## W O R K B O O K

### Dein Traumpartner bis Weihnachten

in 24 einfachen Schritten



T a g 17  
F ü r P a a r e

**Was bin ich wert?**

## Selbstwert ist Kontextabhängig

Wie gut oder wertvoll du dich fühlst hat sehr viel damit zu tun, wer dir gegenübersteht, und ob du dich in diesem Lebensbereich sicher und kompetent fühlst.

Zum Beispiel kannst du dich in deinem Business oder Hobby sicher und geschätzt fühlen, während du in deiner Partnerschaft oder im Umgang mit Menschen, sehr Selbstunsicher bist.

In wie weit die verbale und nonverbale Kommunikation damit zu tun hat, kannst du dir nach der gestrigen Aufgabe sicher ausmalen,  
Woran das liegt und wovon du deinen Selbstwert abhängig machst erforschen in der heutigen Aufgabe.

- In der ersten Verliebtheit habt ihr euch gegenseitig bestätigende Worte und Gesten geschenkt. Das nimmt in einer Langzeitbeziehung stark ab, was vollkommen normal ist. An welchen Gesten, Worten oder Signalen erkennst du, dass du für deinen Partner wertvoll bist?

- Wenn dein Partner dir die oben benannten Signale sendet – kannst du sie glauben? Welche gegensätzliche Gedanken steigen in dir auf, wenn du an der Botschaft deines Partners zweifelst?

- Wie wichtig sind diese wertschätzenden Botschaften für dich, auch wenn du sie nicht immer glauben kannst?
  
- Wie lange hält das Hochgefühl an, bis du eine erneute Bestätigung suchst?

- Nach der ersten Verliebtheit hast du angefangen an dir oder der Beziehung zu zweifeln. Welchen Gesten, Worten oder Signale deines Partners bestärkten deine Zweifel an dir oder der Beziehung?

- Wenn dein Partner dir negative Signale sendet – hat das dann etwas mit dir, oder mit deinem Partner zu tun? Welche Erinnerungen steigen in dir auf, wenn du die Botschaft deines Partners auf dich beziehst?

- Wie nachhaltig sind deine Zweifel nach einer widersprüchlichen oder negativen Botschaft deines Partners? Wie lange wirken sie nach?
- Wie viele positive Botschaften brauchst du, um eine negative Botschaft zu verdrängen?

- Was passiert mit deinem Selbstwert, wenn du eine positive Botschaft von deinem Partner bekommst, und wie lange bleibt das so?
- Was passiert mit deinem Selbstwert, wenn du eine negative Botschaft von deinem Partner bekommst, und wie lange bleibt das so?

- Wenn dein Selbstwert unter den Signalen deines Partners leidet – wie begegnest du deinem Partner im Alltag? Seid ihr auf Augenhöhe? Stehst du über ihm? Oder fühlst du dich unterlegen?
- Wird dies deinen Partner veranlassen mehr positive, oder mehr negative Signale auszusenden?

- Wenn du die positiven Signale deines Partners nicht annehmen oder glauben kannst, und die negativen Signale überbewertest – wie nützlich ist es dann, ihm die Verantwortung für deinen Selbstwert zu übergeben?
- Wenn die Bestätigung von außen nicht wirklich bei dir ankommt, ganz egal wie viel du davon bekommst – von wo könnte die Bestätigung kommen, die nachhaltig in deinem Selbstwert ankommt?

- Angenommen, es wäre für dich nicht mehr so wichtig, was dein Partner von dir denkt, ob er dich ablehnt, oder welche Erwartungen er haben könnte – wie würde sich dein Umgang mit dir selbst verändern?
- Wie würdest du dich anders verhalten, etwas anderes tun, oder anders zu dir stehen?
- Wie würde sich dein Selbstrespekt und Selbstwert verändern

- Wird dies deinen Partner veranlassen mehr positive, oder mehr negative Signale auszusenden?

**Ich lade dich herzlich dazu ein, deine Erkenntnisse und Antworten aus diesen Workbook mit deinem Partner zu teilen. Kannst du dir vorstellen, dass es ihm genauso geht wie dir?**

## Mehr Informationen zum Thema

- In diesem Blogartikel findest du spannende Hintergründe zum heutigen Thema: [Selbstwert in der Partnerschaft](#) (im PDF anklickbar)

## Reflektion des heutigen Tages

- Meine Gedanken und Erkenntnisse aus den heutigen Fragen...