

# Reflexionsübung

## Selbstakzeptanz

Du hast nun Platz, um beide Fotos digital oder ausgedruckt hier einzufügen und dann Reflexionsfragen dazu zu beantworten.

Tipp

Mit der kostenlosen App **PDF Extra** kannst du hier deine Fotos einfügen. Falls du dir die App nicht extra herunterladen willst, kannst du dir einfach zwei Fotos aussuchen und die Übung dazu schriftlich im heruntergeladenen PDF ausfüllen, ohne die Fotos einzufügen.



### 1) So mag ich mich



Beschreibe nun: Was siehst du auf dem Foto?

---

---

Was denkt diese Person gerade?

---

---

Was in dir bringt dich dazu diese Seite von dir zu mögen?

---

---

### 2) So kann ich mich noch nicht akzeptieren



Auch hier beschreibe einmal: Was siehst du auf dem Foto?

---

---

Was denkt diese Person gerade?

---

---

Was in dir bringt dich dazu diese Seite von dir **nicht** zu mögen?

---

---

#### **Du musst nicht jede deiner Eigenschaften mögen.**

Es ist normal, dass du Teile deiner Persönlichkeit, deines Körpers und deine Verhaltensweisen weniger schätzt als andere. So geht es dir wahrscheinlich auch mit einer guten Freundin oder? Wichtig ist, dass du diese Haltung akzeptieren kannst und dich nicht selbst schlecht machst, weil dir bestimmte Dinge schwer fallen oder du Teile von dir nicht vollkommen toll findest.

Das macht Akzeptanz aus - auch die Seiten an sich annehmen, die man nicht so mag!