

Übung: Meine negativen Eigenschaften

Die Übung wird Ihnen helfen, einen **wichtigen Schritt in Richtung Selbstannahme** zu machen.



Haben Sie sich schon einmal überlegt, was Sie besonders gut können?
Oder was Sie nicht so gut können?

Tatsächlich ist beobachtbar, dass uns unsere vermeintlich negativen Eigenschaften viel bewusster sind, als unsere Positiven.

Aber: sind unsere „negativen“ Eigenschaften **wirklich so negativ**?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und **notieren** Sie sich **Ihre persönlichen Eigenschaften**, die Sie als **negativ** einstufen würden. Jene, von denen Sie glauben: eigentlich müsste ich mich da verändern, oder: es wäre viel einfacher wenn ich nicht so wäre.

Nachdem Sie alles notiert haben, entscheiden Sie sich für **eine** Eigenschaft, für die, die sie am Meisten stört. Z.B.:

perfektionistisch
unordentlich
stur

} perfektionistisch

Und nun frage ich Sie:

Ab morgen haben Sie diese von Ihnen gewählte Eigenschaft nicht mehr, ich nehme sie Ihnen einfach weg. Ist das ok für Sie?

Fast immer merken wir, dass unsere vermeintlich negativen Eigenschaften uns doch so wichtig sind, dass wir sie lieber behalten möchten.

Denn:

perfektionistisch zu sein, kann zwar bedeuten, dass man für Dinge **länger** braucht, als vielleicht nötig – **jedoch** ist genau dieser Perfektionismus möglicherweise für die Erledigung gewisser Aufgaben oder Arbeiten extrem wichtig, um diese **genau und sorgfältig** auszuführen. Somit hat diese „negative“ Eigenschaft auch eine sehr positive Seite!

Oder:

Ist jemand **unordentlich**, dann ist sein Umfeld zwar vielleicht nicht picobello wie im Ausstellungsraum eines Möbelhauses sondern viel mehr **chaotisch**, **jedoch** beherrscht es dieser Mensch, **Prioritäten zu setzen**, und statt z.B. zu Putzen, einfach mal „5 gerade sein zu lassen“, und die Dinge tun, die **wichtiger** sind.

Oder:

Sturheit mag zwar manchmal eine anstrengende Eigenschaft sein, **andererseits** hilft sie, z.B. bei der Verfolgung der eigenen Ziele – also anders gesagt, **konsequent** zu sein.

Jedes Ding hat zwei Seiten, es kommt nur darauf an, von welcher man es anschaut.

Diese kleine Übung hilft Ihnen zu erkennen, dass Sie ok sind so wie Sie sind, damit Sie sich selbst leichter akzeptieren und annehmen.

Denn Sie haben ohnehin jederzeit die Möglichkeit, eine neue Entscheidung zu treffen, und etwas in Ihrem Leben zu verändern, wenn es nicht mehr passend für Sie ist.