

1. Woche | Selbstbewertung

Wie du dich selbst bewertest erkennst du auch an deinem Gegenüber. Wenn dein Gegenüber sehr respektvoll mit dir umgeht, weist das darauf hin, dass du dich selbst respektvoll bewertest und behandelst.

Wenn du aber merkst, dass dein Gegenüber respektlos mit dir umgeht und du es nicht stoppst, dann könntest du dich fragen ob das was mit dir und deinem Selbstwert zu tun hat.

Unser Gegenüber spiegelt uns, unsere Gefühle und Bewertungen, in dem er Dinge anspricht die uns Schmerzen bereiten.

Wenn du dich selber weniger wert schätzt, dann wirst du von anderen Menschen meist ebenfalls weniger wertschätzend behandelt.

Eigene Wertschätzung verhindert respektloses Verhalten, da man es sich nicht bieten läßt und funktional reagiert.

Dieses Wissen kann dir dienen eine Veränderung vorzunehmen, in dem du beginnst an dir und deinem Selbstwert zu arbeiten.

Solltest du dann nochmal erneut respektlos behandelt werden, ziehst du automatisch Konsequenzen.

So erschaffst du einen gegenseitigen respektvollen Umgang und gute Gefühle.