

Ich bin stolz auf ... Ich erkenne heute an ...

Viele Menschen gehen ihren Weg mit viel Disziplin, Mut und Durchhaltevermögen und übersehen dabei völlig, was sie bereits leisten. Stattdessen ist der innere Kritiker laut, streng und nie zufrieden.

Dieses Türchen lädt dich ein, bewusst gegenzusteuern.

Nicht, um dir etwas schönzureden.

Sondern, um ehrlich anzuerkennen, was du bereits geschafft hast.

1. Warum Selbstanerkennung so wichtig ist

Anerkennung ist kein Luxus.

Sie ist Treibstoff.

Ohne Anerkennung:

- sinkt Motivation
- wächst Frust
- fühlen sich Fortschritte bedeutungslos an
- übernimmt der innere Kritiker das Steuer

Mit Anerkennung:

- wächst Selbstvertrauen
- entsteht innere Ruhe
- bleiben Veränderungen stabil
- fühlt sich der Weg leichter an

Du brauchst Anerkennung nicht erst am Ziel, sondern auf dem Weg.

2. Satzstarter für ehrliche Selbstanerkennung

Nimm dir 3 Minuten Zeit und beende mindestens **5 dieser Sätze schriftlich** oder im Kopf:

- Ich bin stolz auf mich, weil ...
- Ich erkenne heute an, dass ich ...
- Mir ist gelungen, dass ich ...
- Ich habe mich bemüht, obwohl ...
- Ich bin drangeblieben, auch wenn ...
- Ich habe Verantwortung übernommen, indem ...
- Ich bin heute freundlich mit mir umgegangen, als ...

Wichtig:

Groß oder klein spielt keine Rolle.

Ehrlich ist entscheidend.

3. Mini-Reflexion: Kleine Schritte sichtbar machen

Beantworte diese Fragen:

- ☞ Was habe ich in den letzten Tagen besser gemacht als früher?
- ☞ Wo habe ich bewusster entschieden?
- ☞ Was hätte ich früher kritisiert, das ich heute anerkennen kann?

Du wirst merken:

Dein Weg besteht aus viel mehr Fortschritt, als du denkst.

4. Der innere Kritiker – Klartext

Der innere Kritiker meint es oft „gut“, aber er wirkt selten hilfreich. Er sagt Dinge wie:

- „Das reicht noch nicht.“
- „Andere sind weiter.“
- „Du müsstest mehr schaffen.“

Setze ihm heute bewusst etwas entgegen: ➡ „Ich darf meinen Weg anerkennen, auch wenn er noch nicht fertig ist.“

5. Anerkennungs-Ritual für deinen Alltag

Nutze dieses Mini-Ritual am Abend. Beende den Tag mit einem Satz:

„Heute erkenne ich an, dass ich ...“

Ein Satz reicht. Aber er verändert, wie du dich selbst wahrnimmst.

6. Klartext-Erinnerungen

- Du bist mehr als deine Ergebnisse.
- Du darfst stolz sein, ohne perfekt zu sein.
- Anerkennung macht nicht bequem – sie macht stark.
- Dein Weg zählt, nicht nur das Ziel.
- Du darfst dir selbst wohlwollend begegnen.

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 14

Selbstanerkennung ist kein Stillstand. Sie ist die Basis für nachhaltige Veränderung.
Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Du darfst stolz auf dich sein, genau jetzt, mitten auf deinem Weg.

Und das ist kein Zeichen von Schwäche. Das ist Stärke.