Selbstbewusstsein vs. Zweifel

ARBEITSAUFTRAG:

Lese dir den Text „Auf eigenen Beinen stehen" auf Seite 12 durch. Viele Menschen vor allem Frauen, Christinnen und Christen werden in Pakistan unterdrückt. Durch die Unterdrückung entstehen nicht nur finanzielle Schwierigkeiten, sondern auch emotionale Probleme. Die Frage nach dem Wert der eigenen Person wird zur Herausforderung. Selbstbewusstsein schwindet und Zweifel kommen auf: Bin ich gut genug?

Die Organisation Tanzeem-e-Nau-Jawana hilft diesen Menschen durch das Angebot von Kursen ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Wie ist das mit dir? Zweifelst du oft an dir selbst? Denkst du manches Mal, dass du nicht gut genug bist? Es ist wichtig sich bewusst zu sein, welches die eigenen Stärken, aber auch die Schwächen sind. Denn nur so brauchen wir nicht an uns zweifeln und haben gleichzeitig auch die Chance in unseren Schwächen zu wachsen.

Suche dir einen ruhigen Ort und stelle dir die folgenden Fragen. Schreibe deine Gedanken auf. Eine Liste von verschiedenen Wörtern soll dir helfen, die Dinge benennen zu können.

FRAGEN:

- Welche Tätigkeiten kann ich gut?
- Was macht mir Spaß und motiviert mich?
- Was zeichnet mich aus?
- Wofür ernte ich oft Lob?
- Was schätzen andere Menschen besonders an mir?
- Was ist mir wichtig?
- Welche Ziele verfolge ich?
- Auf welche Eigenschaften bin ich stolz?

- Was strengt mich sehr an?
- In welchen Situationen oder bei welchen Menschen verliere ich schnell die Geduld? Warum?
- Was nervt andere von mir? (zb. dass ich ständig unpünktlich bin)
- Wann weisen andere mich zurecht?

- Was kannst du machen, um die Schwächen in Stärken umzuwandeln?

ÜBERLEGE DIR EINZELNE SCHRITTE.

Zum Beispiel: Wenn du öfters unpünktlich bist, dann setze dir für jedes Treffen einen Alarm am Handy, wann du losgehen musst.

Liste

STÄRKEN:

- offen
- verantwortungsbewusst
- Lernbereitschaft
- Teamfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Eigeninitiative
- Engagement
- Beharrlichkeit
- Kreativität
- Zuverlässigkeit
- Analytisches Denken
- Durchhaltevermögen
- Organisationsgeschick
- Gewissenhaftigkeit
- Loyalität
- Pflichtbewusstsein
- Zuverlässigkeit
- Disziplin
- Einsatzbereitschaft
- Ausdauer
- Flexibilität
- Spontaneität
- Meinungsstärke
- Selbstbewusstsein
- Ehrlichkeit
- Kritikfähigkeit
- Ruhe
- Gelassenheit
- Geduld
- Entscheidungsfreude
- Humor
- Neugier
- Empathie
- rücksichtsvoll
- Diplomatie

SCHWÄCHEN:

- unzuverlässlich
- aufbrausend
- Schwierigkeiten beim Äußern der eigenen Meinung
- geringes Selbstbewusstsein
- geringe Kritikfähigkeit
- Nervosität
- Ungeduld
- Entscheidungsschwäche
- Schwierigkeiten, Nein zu sagen
- skeptisch
- besorgt
- reserviert
- überkontrollierend
- verschlossen
- beherrscht
- lakonisch
- zögerlich
- unpünktlich
- cholerisch
- humorlos
- nachtragend
- entscheidungsschwach
- vergesslich
- chaotisch