

Den Wert in sich selbst finden

Sich selbst wertzuschätzen mag sich vielleicht seltsam oder ungewohnt anfühlen, bringt aber dauerhafte Vorteile mit sich. Ihren Eigenwert zu erkennen kann zu einem erfüllteren Leben führen, Ihnen helfen, Herausforderungen zu meistern und ein Gefühl von Optimismus fördern.

Dieses Arbeitsblatt wird Sie bei Ihren ersten Schritten unterstützen. Das Beste daran? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Profi-Tipp: Speichern Sie Ihre Antworten, um sie jederzeit erneut anzuzeigen, wenn Sie eine Aufmunterung brauchen oder einfach darüber nachdenken möchten. Halten Sie außerdem ein nicht ausgefülltes Arbeitsblatt griffbereit, damit Sie die Übung wiederholen und noch mehr Gründe finden können, sich selbst wertzuschätzen.

Ich fühle mich am besten, wenn	Dinge, die ich über mich selbst mag	
Dinge, die ich gut mache	Einzigartige Dinge über mich	
Ich bin dankbar für	Der Teil meines Geistes, den ich am meisten schätze, ist	Der Teil meines Körpers, den ich am liebsten mag, ist
Dinge, die ich gerne lernen würde, sind	Eine wichtige Lektion, die ich über mich selbst gelernt habe, ist	Was mir am meisten daran gefällt, ich zu sein, ist
		Worauf ich mich freue, ist

Quellen

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). Februar 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 6. Juli 2022.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) August 2022.



Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. W15498908WF15498908 335257-012025 OHC