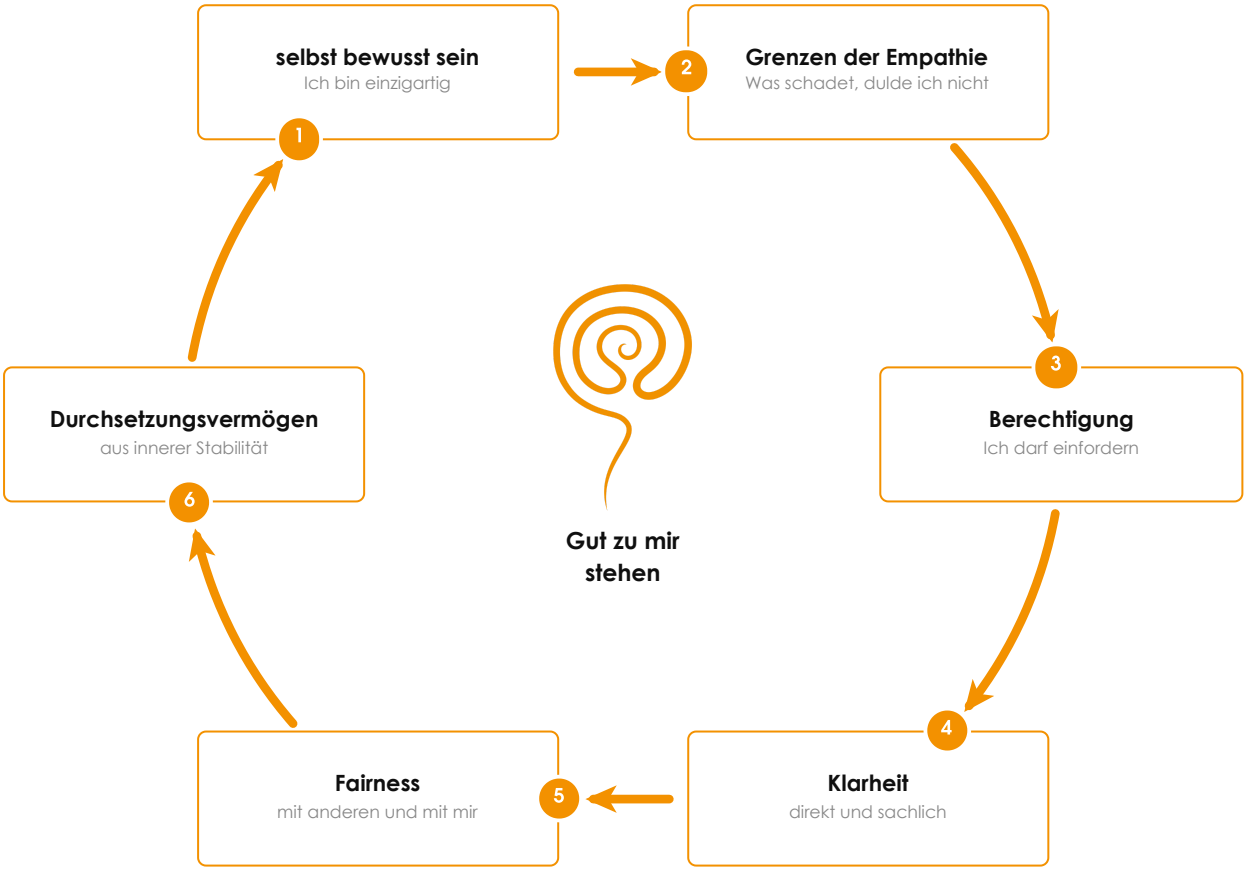
HANNES MUR
mental.power 5.8

Selbst-Liebe

Gut zu mir stehen · Arbeitsblatt

Selbst-Liebe heißt nicht, sich über andere zu stellen. Sie heißt, zu sich zu stehen: zu wissen, wer man ist, gut für sich zu sorgen und anderen trotzdem offen zu begegnen. Dieses Blatt zeigt Dir sechs Felder, in denen Selbst-Liebe sichtbar wird, vom bewussten Ich-selbst-Sein bis zum Durchsetzungsvermögen. Zu jedem Feld findest Du Leitsätze und Fragen, mit denen Du Dich selbst ehrlich anschaust.



Sechs Felder der Selbst-Liebe · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Leitsätze lesen
Lies die Leitsätze zu jedem Feld laut. Spür nach, welcher Dich bestärkt und welcher Dich herausfordert.

2 Ehrlich einschätzen
Gib jedem Feld eine Zahl von 1 bis 10: Wie sehr lebst Du das heute schon?

3 Einen Schritt wählen
Nimm Dir das Feld mit der niedrigsten Zahl vor und plan einen kleinen, konkreten Schritt.

Gut zu wissen: Selbst-Liebe und Selbstwert hängen eng zusammen. Wenn Du tiefer daran arbeiten willst, wie Du Dich selbst siehst und bewertest, nimm das Blatt „Selbstwertgefühl“ dazu.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 selbst bewusst sein

Du bist einzigartig. Selbst bewusst sein heißt, bewusst Du selbst zu sein, mit allem, was Dich ausmacht. Authentisch ist, wer nicht spielt, was er nicht ist.

> **LEITSÄTZE**
> „Ich bin einzigartig." · „Ich bin bewusst ich selbst." · „Ich lebe authentisch."

Wie sehr lebe ich das heute schon?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was macht mich einzigartig?

Wo verstelle ich mich, und warum?

Wann bin ich ganz ich selbst?

2 Grenzen der Empathie

Mitgefühl ist wertvoll, aber es hat Grenzen. Wer alles versteht und alles erträgt, verliert sich selbst. Richtig ist, was niemandem schadet, auch Dir nicht.

> **LEITSÄTZE**
> „Richtig ist, was nicht schadet." · „Was schadet, dulde ich nicht."

Wie sehr lebe ich das heute schon?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wo verstehe ich andere so sehr, dass ich mir selbst schade?

Was dulde ich ab heute nicht mehr?

Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht ist?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Berechtigung

Du darfst. Viele Menschen warten auf eine Erlaubnis, die nie kommt. Du darfst das Richtige einfordern, Deine Impulse ernst nehmen und Deinem Gefühl vertrauen.

LEITSÄTZE
„Ich darf das Richtige einfordern." · „Ich darf meine Impulse ernst nehmen und meinem Gefühl vertrauen."

Wie sehr lebe ich das heute schon?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was steht mir zu, und ich fordere es noch nicht ein?

Welchem Impuls oder Gefühl will ich öfter trauen?

Mein Erlaubnissatz: Ich darf …

4 Klarheit

Klare Worte sind ein Zeichen von Respekt, Dir und dem anderen gegenüber. Klarheit kann auch mal wehtun, und trotzdem ist sie fairer als Schweigen oder Andeutungen.

LEITSÄTZE
„Klarheit in der Kommunikation kann auch mal schmerzhaft sein." · „Ich kommuniziere direkt und sachlich."

Wie sehr lebe ich das heute schon?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was sollte ich längst klar ansprechen?

Wie sage ich es direkt und sachlich?

Was riskiere ich, wenn ich klar bin, und was gewinne ich?

Satzanfänge: „Mir ist wichtig, dass …" · „Ich sehe das anders, weil …" · „Ich möchte nicht, dass …"

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Fairness

Fairness gilt in beide Richtungen. Viele sind großzügig mit anderen und streng mit sich selbst. Selbst-Liebe heißt, Dich so fair zu behandeln wie einen guten Freund.

> **LEITSÄTZE**
> „Ich bin fair mit anderen." · „Ich bin fair mit mir selbst."

Wie fair bin ich mit anderen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie fair bin ich mit mir selbst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wo messe ich mit zweierlei Maß, und was würde ich einem guten Freund sagen?

6 Durchsetzungsvermögen

Durchsetzen hat nichts mit Lautstärke zu tun. Es ist eine Frage der inneren Stabilität. Wer in sich ruht, muss nicht kämpfen, um gehört zu werden.

> **LEITSÄTZE**
> „Durchsetzungsvermögen ist eine Frage der inneren Stabilität."

Wie sehr lebe ich das heute schon?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was gibt mir innere Stabilität?

Wo will ich mich künftig besser durchsetzen?

Mein nächster Schritt in Selbst-Liebe, und wann ich ihn gehe

DENKEN	FÜHLEN	HANDELN
Achte auf Deine innere Stimme. Sprich mit Dir so, wie Du mit einem Menschen sprichst, den Du liebst.	Nimm Dein Bauchgefühl ernst. Ein Unbehagen zeigt Dir oft früh, wo Deine Grenze liegt.	Sag diese Woche einmal bewusst Nein oder fordere ein, was Dir zusteht, ruhig und klar.

Nach einer Mindmap von Hannes Mur, in eigenen Worten ausgearbeitet. Gliederung, Grafik, Fragen und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.