

„Ich kann meinen Kolleg:innen & Mitarbeite:rinnen sehr viel mehr Respekt und Wertschätzung entgegenbringen, seitdem ich mich selbst besser annehme und akzeptiere. Wir haben jetzt im Team eine viel offenere und unterstützende Zusammenarbeit.“

So ein Kundenfeedback

Selbstrespekt ist für uns der Schlüssel für eine respektvolle und wertschätzende Zusammenarbeit im Team. Und das aus unterschiedlichen Gründen:

1. **Selbstwertgefühl:** Je mehr ich mich selbst akzeptiere und annehme, umso mehr erkenne meine eigenen Stärken und Schwächen und gewinne ein positives und realistisches Bild von mir. Dieses Selbstwertgefühl stärkt das Selbstvertrauen und damit die eigene Sicherheit.
2. **Authentizität:** Nur wer sich selbst akzeptiert kann wirklich authentisch sein. Ich musste mich nicht mehr verstellen oder eine Maske aufsetzen, um anderen zu gefallen. Diese Authentizität schafft Vertrauen.
3. **Selbstakzeptanz:** Indem ich mich selbst annehme, akzeptiere ich auch meine Fehler und Schwächen. Ich erkenne mich als Gesamtkunstwerk. Seitdem bin ich offen für Feedback und kann konstruktive Kritik annehmen, um mich zu verbessern.
4. **Stressabbau:** Mich selbst anzunehmen, wie ich bin, reduziert für mich den Druck, perfekt sein zu müssen. Ich kann mich seitdem viel besser auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist, damit wir gut im Team gemeinsam unsere Ziele erreichen.
5. **Beziehungen:** Wenn ich mich selbst annehme, kann ich leichter auch andere Menschen mit ihren Stärken und Schwächen anerkennen und respektieren.
6. **Entwicklung:** Selbstrespekt ist eine hilfreiche Basis nicht nur für meine persönliche Weiterentwicklung, sondern auch andere als Gesamtkunstwerk zu erkennen und zu schätzen.