

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

*Mensch,  
sei mal stolz  
auf dich!*

Care-Cracker:  
Die kleine Stärkung für zwischendurch

## Inhaltsverzeichnis

Gratulation !!!	7
„Worauf ich stolz bin!“ – Sich selber stärken können	8
„Wie gehe ich mit mir um?“ – Kleiner Selbst-Check	13
Wie Sie sich richtig auf die Schulter klopfen	14
„Ich will ja nicht überheblich sein“ – Selbstsicher auftreten	24
„Ich darf auch mal versagen!“	26
CareCard für Menschen, die stolz auf sich sein können	31
„Ich darf anders sein als andere“ – Mut zur Individualität	33
Leitfaden für mehr Stolz und ein positives Selbstbild	35
„Selbstlob ist gesund!“ – und schützt vor Depression	37
„Why not?!“ – Schluss mit der Bescheidenheit	39
„Das ist mein Werk!“ – Selbst-PR im Arbeitsleben	40
„Eigenlob stimmt“ – und tut der Seele gut	44
„Für den besten Ich, den ich habe“ – Urkunde	45
<hr/>	
Über die Care-Cracker und ihre Autorin	46

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## **Gratulation!!!**

Sie haben entweder einen netten Freund oder eine nette Kollegin oder sonst irgendwen Nettes in Ihrer sozialen Umgebung

– nämlich dann, wenn Sie dieses Buch geschenkt bekommen haben. Das ist in jedem Fall eine Gratulation wert: Wie schön, dass Sie so gut eingebunden sind und Menschen Sie offenbar so gern haben, dass sie Ihnen dieses Präsent gemacht haben. Sie können sicher sein:

### **Es kommt von Herzen!**

Oder aber, Sie haben es sich selbst gekauft. Vielleicht weil Sie finden, dass Sie eigentlich viel häufiger stolz auf sich sein könnten. Einfach weil Ihnen das gut täte. Oder schlicht, weil Sie es verdient haben. Auch das ist ein gelungener Anlass für eine Gratulation:

### **Sie kümmern sich gut um sich.**

Damit sind Sie der optimale Leser oder die optimale Leserin für diesen Care-Cracker („Kümmer-dich-Keks“ – aber das klingt im Deutschen so doof, oder?). Die Care-Cracker sind Ihre kleine Stärkung für zwischendurch. Stolz macht Sie stark, garantiert!

Viel Spaß, Erfolg und gesunden Stolz wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Anne Katrin Matyssek

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## **„Worauf ich stolz bin!“ – Sich selber stärken können**

Selbstlob ist DER Weg zum Stolz.

Wenn Sie sich selber in Gedanken positives Feedback geben, dann bewirkt das eine Veränderung auf der emotionalen Ebene:

Wenn Sie positiv über sich DENKEN,  
werden Sie sich positiv FÜHLEN.

Selbstlob stärkt die Psyche. Und das Gute daran: Sie können damit quasi Ihr Stolzgefühl trainieren. Wie das geht? Einfach!

Ziehen Sie jeden Abend Bilanz und fragen Sie sich:

### **Was habe ich heute gut hinbekommen?**

Am besten machen Sie das schriftlich, mindestens eine Stunde, bevor Sie zu Bett gehen, außerhalb des Schlafzimmers. Notieren Sie Ihre Tageserfolge zum Beispiel in einer schönen Kladde.

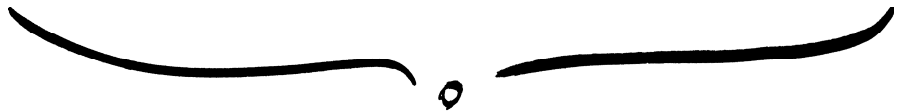
Und wenn es Ihnen einmal gar nicht gut gehen sollte, dann blättern Sie einfach darin und lesen, was Ihnen schon alles gelungen ist.

Falls Sie derzeit in einer depressiven Episode stecken, dann ist die Frage nach den Erfolgen vielleicht zu schwierig für Sie. In diesem Fall fragen Sie sich besser: „Was von dem, das ich heute getan habe, war kein völliger Reifall?“ Ernsthaft!

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Wer stolz auf sich ist,  
ist auch zufriedener  
mit anderen.*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## „Ich hab’s ja nie gelernt, stolz auf mich zu sein“

Das gibt es.

Menschen, die nur mit einem Minimum an Anerkennung und positivem Feedback aufgewachsen sind. Und sogar Menschen, die sich nur an demotivierende Äußerungen aus der Zeit ihrer Kindheit erinnern und sich noch heute als schwarzes Schaf oder ungewolltes Kind empfinden. Das ist schlimm.

Aber heute sind wir erwachsen. Wir können uns das positive Feedback selber geben (und es trainieren!).

Sie hätten zum Beispiel letztlich auch alleine Laufen gelernt – ohne Hilfe Ihrer Eltern. Es hätte länger gedauert und nicht so viel Spaß gemacht, aber durch Imitationslernen („alle laufen, das probier’ ich auch!“) hätten Sie es auch geschafft. Ganz sicher.

Und darauf können Sie auch stolz sein.

Das klingt jetzt komisch: als Erwachsener stolz darauf zu sein, dass man Laufen gelernt hat. Aber es kann Ihnen beweisen, dass Sie etwas in sich haben, worauf Sie stolz sein können. Sie sind nicht auf andere und ihre Lobesworte angewiesen:

Sie können und dürfen ganz aus sich heraus stolz sein auf sich.

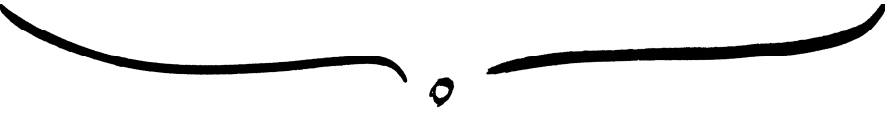
**Und Anlässe zum Stolz-Sein gibt es mehr als genug!**

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Lob von anderen ist  
ein schönes Geschenk.*

*Aber wir sollten davon  
nicht abhängig sein.*

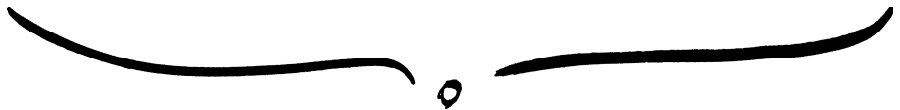




Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Jeder nette Gedanke  
über mich selber  
macht mich stärker.*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## **Was ich immer schon mal aufschreiben und mir an die Wand hängen wollte:**

Ich schätze an mir besonders

.....

Ich mag mich gern, wenn ich

.....

Ich kann stolz darauf sein, dass

.....


Wenn es mir mal mies geht, kann ich mich daran erinnern, wie

.....


Ich bin froh und dankbar, dass ich

.....

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Streicheleinheit  
für die Seele:  
„Das hab' ich mir  
verdient!“*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## **„Hmmm, köstlich!“ Genießen erlaubt!**

Gönnen Sie sich Genuss!

Er streichelt Ihre Seele. Er macht Sie stärker. Er baut quasi einen kleinen Belastungspuffer auf. Er lädt Ihren Akku auf.

Wer das Genießen verlernt hat (vielleicht vor lauter Arbeit, Stress, Überlastung), der empfindet keinen Stolz mehr. Er ist zu ausgepowert dazu.

Auch wenn Sie an den Belastungen nicht viel ändern können, können Sie sich aber dennoch etwas Gutes tun und sich widerstandsfähiger machen, indem Sie bewusst genießen.

Genießen heißt:

Sich Zeit nehmen.

Sich auf Sinneseindrücke konzentrieren  
(was höre, rieche, schmecke, fühle ich?)

Noch ein Tipp: Weniger ist mehr! Und zwei Minuten reichen.

Es gibt also keine Ausrede ... Was auch immer es ist:

**Genießen Sie's ...**

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## **Kleine Übung für seelische Stabilität**

Kennen Sie die Baum-Übung aus dem Yoga?

Dann sollten Sie sie möglichst täglich praktizieren.

Sie stärkt die Psyche und gibt Halt in schwierigen Zeiten.

Für alle Yoga-Unkundigen eine Soft-Variante:

Stellen Sie sich – am besten morgens nach dem Aufwachen – ruhig hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme können locker ein paar Mal hin- und herbaumeln.

Sie brauchen sich nicht anstrengen. Einfach loslassen.

Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Einatmen Ihre Wirbelsäule Richtung Sonne wächst. Und wie Ihre Füße mit jedem Ausatmen stärkere Wurzeln schlagen

– wie ein Baum.

Vielleicht haben Sie auch Lust, ganz sachte nach rechts oder links, vorn oder hinten oder im Kreis zu schwanken (wie eine Birke? Oder eine Weide?), um dann in der Mitte Ruhe zu finden.

Einatmend wachsen. Ausatmend fest wurzeln.

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## „Ich darf auch mal versagen“

Verabschieden Sie sich

– nur heute, ausnahmsweise –

von Ihren Perfektionsansprüchen! Die können einem nämlich ganz schön das Leben zur Hölle machen.

**Wer seine Messlatte zu hoch hängt, muss lange warten,  
bis er sich stolz fühlen kann.**

Das ist unpraktisch.

Zu hohe Ansprüche an sich selber sind Glücksverhinderer.

Gleiches gilt für den Anspruch, immer alles richtig zu machen,  
allen Menschen zu gefallen, nie einen Fehler zu machen,  
immer schnell sein zu wollen.

Das kann nicht gelingen.

**Und es wäre auch nicht sympathisch.**

Perfekt wirkende Menschen sind anderen unsympathisch. Man mag sie nicht, weil man sich nicht mit ihnen identifizieren kann. Also:

**Erlauben Sie sich auch mal eine Schlappe!**

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

## Strichliste

Schärfen Sie doch einmal Ihren Blick für selbstwertförderliche Gedanken bzw. Gedanken, die Stolz ausdrücken! Führen Sie die folgende Strichliste für mindestens 3 Wochen! Die Häufigkeit wird zunehmen, garantiert!

Tag der Woche:	Gedanken, die Stolz ausdrücken: