

Lana, am 19.10.2023st

Sei gut zu dir selbst

Du bist perfekt genauso wie du bist! Vergiss nie, wieviel du wert bist und, dass deine Freunde und Familie dich lieben, genauso wie du bist, auch wenn es dir oft nicht so scheint!!!
Aber wie kannst du eigentlich lernen in so einer anspruchsvollen Gesellschaft besser mit dir selbst klarzukommen? Versuch's mal damit:

Sei dir im Klaren, dass du mit deinem Körper zufrieden sein kannst. Zufriedenheit kannst du lernen, indem du dich täglich im Spiegel betrachtest und dir laut sagst: **``Ich bin schön so wie ich bin und ich bin froh, dass ich ich bin``**.

Höre auf, dich mit anderen zu vergleichen, sei es in der Schule oder im Privatleben. Jede:r hat seine Stärken und seine Schwächen, es gibt Dinge, in denen du super bist und in anderen ist halt jemand anderes besser als du. Das ist nicht schlimm! Du kannst nicht in allem perfekt sein - das musst du auch nicht. Unsere Ecken, Kanten und Fehler zeichnen uns als Menschen aus und sind völlig normal! **Akzeptiere dich so wie du bist, denn so bist du perfekt!**

Wenn die beiden ersten Tipps nicht funktionieren, sprich mit Freunden, Familienmitgliedern oder Jugendarbeiter:innen. Deine Freunde bauen dich auf und werden an deiner Seite sein, genauso wie deine Familie und die Jugendarbeiter:innen vor Ort. Wenn sie dir nicht weiterhelfen können und es dir wirklich schlecht geht, solltest du besser zu einem Psychologen gehen, nicht, dass sich dieses Gefühl zur Depression steigert. Fühl dich nicht schwach, wenn du einen Psychologen um Hilfe bittest, dafür sind sie da und es zeigt von Stärke sich helfen zu lassen. **Also, schäme dich nicht um Hilfe zu bitten.**

Samira, Praktikantin im Jugenddienst Lana-Tisens

Schon gewusst...

Jennifer Lopez hatte auch während ihrer Schulzeit ein geringes Selbstwertgefühl. Als ihre Bekanntheit mit der Zeit durch ihre Karriere zunahm, war sie nicht mehr unsichtbar und musste sich mit viel Kritik zu ihrem Aussehen auseinandersetzen.

Angelina Jolie hatte schon in ihrer frühen Kindheit Probleme mit ihrem Aussehen. In der Schule wurde sie wegen ihrer vollen Lippen gehänselt.

Auch diese Stars haben gelernt, sich selbst zu lieben und auf die Meinung und das Idealbild anderer zu pfeifen.

...

Sich selbst zu lieben fällt den meisten Menschen schwer. Das ach so perfekte Leben mancher Mitmenschen oder Influencer macht uns neidisch und unsicher. Glaub einfach nicht alles, was du siehst und hörst, sei es im Internet als auch in real – wer weiß, was wir alles nicht zu sehen bekommen....