

## Vergleiche dich nicht mit anderen

---

### Zusammenfassung:

Die meisten von uns machen es: wir suchen uns Bestätigung bei anderen Leuten, da es fast schon ein menschliches Grundbedürfnis ist, von anderen anerkannt zu werden. Problematisch wird es, wenn man danach "süchtig" ist und sich so stark verstellt, dass andere einen sympathischer finden sollen. Das hat meist den gegenteiligen Effekt und wirkt nur fake.

Bleibe dir deswegen treu und sei authentisch, denn so hast du dir nie was vorzuwerfen und bereust nur wenig im Leben. Akzeptiere das, was zu dir gehört und was du nicht ändern kannst; eine andere Wahl hast du nicht. Suche nicht dauernd krankhaft nach Bestätigung, dabei machst du dich und dein Selbstbewusstsein nur kaputt.

Vergleiche dich nicht mit anderen, denn es wird immer jemanden geben, der in deinen Augen besser ist als du und das ewige Vergleichen bringt nichts. Mache dir daher auch nicht die Mühe, dich anderen anzupassen; es ALLEN recht machen kannst du sowieso niemals.

---

### Übung:

Stelle dich nackt vor den Spiegel und schau dich von oben bis unten an. Was passt dir an dir nicht? Wenn es deine Frisur ist, gehe zum Friseur. Wenn du dich zu dick findest, mache mehr Sport und stelle deine Ernährung um. Tu all das, was dich daran hindert, dich so gut zu fühlen wie nur möglich und akzeptiere die Dinge, die du einfach nicht ändern kannst. Halte diese Dinge in deinem Tagebuch fest und ändere sie nach und nach, bis du mit dir selbst zufrieden bist.