Ich möchte Sie heute einmal einladen, eine Lobrede auf sich selbst zu halten. Vielen von uns fällt es leicht, schlecht und kritisch über uns zu denken. Für die seelische Gesundheit ist es aber hilfreich, dass wir auch unsere Stärken sehen. Wir sollten auch lernen, Schicksalsschläge und negative Dinge unter dem Stärkeaspekt zu sehen. Vielleicht haben wir etwas besonders gut bewältigt, konnten etwas aushalten – trotz aller Schmerzen – oder haben aus sehr negativen Erfahrungen, manchmal auch aus eigenen negativen Handlungen für die Zukunft Positives und Heilsames gelernt. Die Lobrede auf sich selbst sollte daher Ihr ganzes Leben bis heute umfassen und kann z. B. um folgende Fragen gruppiert sein:

- Welche charakterlichen Stärken und positiven Seiten habe ich?
- Welche menschlichen Stärken und welche positiven Erlebnisse gibt es in meinem Leben? Welche Talente und Leistungen sowie kleine und größere Erfolge kann ich verzeichnen?
- Welche schwierigen Situation in meinem Leben habe ich wie aushalten müssen und vielleicht auch schon im Ansatz bewältigen können?
- Wofür verdiene ich Achtung, Anerkennung und Respekt?
- Wofür sind andere Menschen mir ggf. auch dankbar?
- Was habe ich für andere Menschen getan? Wo habe ich sie unterstützt?

Ggf. hilft auch die Frage: Was hätte aus mir alles Negatives werden können (z. B. Alkoholabhängigkeit, Kriminalität, sich vollkommen gehen lassen etc.) und wie habe ich es geschafft, das Schlimmste trotzdem zu verhindern?

Versuchen Sie einmal, sich hierzu einige Gedanken zu machen und diese der/dem Therapeut*in dann in der nächsten Sitzung vorzutragen.