

Dein Wert ist unantastbar – Eine Stütze, wenn der Blick wehtut

Fühlst du dich **angesprochen** von der Frage: „**Du findest dein Spiegelbild kaum zu ertragen?**“

Das ist ein unglaublich schweres Gefühl und du bist damit **nicht allein**. Es ist ein Schmerz, der nichts mit deinem wahren Wert zu tun hat aber **er ist echt**. Atme tief durch. Lass den Schmerz zu **aber verliere dich nicht darin**, denn du bist viel mehr als dein Schmerz. Konzentriere dich aktiv auf deine Atmung und auf das Gefühl, wie der Schmerz langsam wieder abflacht.

♣ Was du jetzt sofort wissen musst

Dein Wert ist **unantastbar** und unabhängig von deinem Aussehen, deiner Leistung oder dem, was andere sagen. **Du bist nicht das Abbild fremder Meinungen**, sondern du entscheidest, wen du im Spiegel sehen willst. Dein wahrer Kern ist **mehr als deine Fehler und Ängste**. Er besteht aus deinen Stärken, deinen Träumen, deiner Fähigkeit zu fühlen und zu lieben.

♦ Dein innerer Blickwinkel (Der nächste Schritt)

Hinterfrage, wen du siehst: Wenn du in den Spiegel schaust, siehst du dann wirklich **dich**, oder siehst du eine **Ansammlung negativer Gedanken** und Meinungen über dich?

Wo kommen sie her? Sind sie wirklich deine eigene Erkenntnis oder **nur die laute, subjektive Meinung anderer**, die du übernommen hast?

Du bist der Richter: **Du entscheidest**, ob du diese Gedanken weiterhin als **Wahrheit** akzeptierst.

♠ Erste Hilfe – Was du JETZT tun kannst

Stoppe die Gedankenspirale (Soforthilfe):

Wenn du dich in einer negativen Gedankenspirale verlierst, versuche sofort, einen Gedankenstopp zu machen (z.B. innerlich laut „**STOPP**“ sagen). Wenn nötig wiederhole diesen Prozess.

Intensive Ablenkung durch den Körper: Halte die Liegestützposition (oder den Wandsitz), bis sich deine Gedanken **nur noch auf die körperliche Anstrengung** konzentrieren können. Vielleicht fangen deine Muskeln dann auch an zu zittern. Das unterbricht die Spirale sofort. **Konzentriere** dich danach **bewusst auf die körperliche Entspannung**.

Weitere Ablenkung: Schau dir ein lustiges Video an, höre deinen Lieblingssong oder schreibe 5 Dinge auf, die du heute (oder gestern) gut gemacht hast.

Positive Botschaft am Spiegel:

Wenn du vor deinem Spiegel stehst, **klebe eine Post-it-Notiz mit einer positiven Botschaft** auf den Spiegel (z.B. „Ich bin wichtig.“). Das lenkt den **Fokus auf deinen wahren Wert**, nicht auf deine negativen Gedanken. Sprich dir die Botschaft des Post-its immer wieder zu, **auch wenn es sich zu Beginn komisch anfühlt**.

♥ Sprich darüber (Der wichtigste Schritt):

Schmerz wird kleiner, wenn man ihn teilt. Wende dich bitte unbedingt an eine vertrauenswürdige Person deiner Wahl. **Auch ich bin gerne für dich da**. Alle Themen die wir besprechen, werden vertraulich behandelt.

Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Telefonseelsorge / Krisen-Hotline	0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116 123	Rund um die Uhr erreichbar.
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de www.nummergegenkummer.de/onlineberatung	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!