

## Text 7

# *Selbstwert / Wertschätzung*

Liebe Mitmenschen,

ich muss heute über ein Thema schreiben, das mich in letzter Zeit sehr bewegt:

Selbstwert und Wertschätzung als Frau.

Als junges Mädchen einer Oberstufe fühle ich mich oft unsicher und zweifle an mir selbst. Wir werden auf unser Aussehen reduziert und unsere Leistungen werden nicht immer angemessen gewürdigt. Ich frage mich oft, ob ich gut genug bin und ob ich den Erwartungen der Gesellschaft entspreche.

Doch inzwischen habe ich erkannt, wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren und zu respektieren. Selbstwert bedeutet für mich, mich selbst als wertvoll und liebenswert zu empfinden, unabhängig von äußeren Einflüssen. Es ist so wichtig, sich selbst anzunehmen und zu lieben, so wie man ist. Denn nur wenn man sich selbst wertschätzt, kann man auch anderen Menschen Wertschätzung entgegenbringen.

Ich denke oft darüber nach, warum es so schwierig ist, als Frau selbstbewusst zu sein. Die Gesellschaft hat uns so viele Rollen und Erwartungen aufgedrückt, dass wir oft vergessen, wer wir wirklich sind. Wir sollen perfekt aussehen, immer nett und hilfsbereit sein und gleichzeitig erfolgreich im Beruf und in der Schule. Aber das ist einfach nicht realistisch. Wir sollten uns nicht von anderen definieren lassen, sondern uns auf unser eigenes Potenzial und unsere eigenen Stärken konzentrieren.

Für mich war es ein langer Weg, um zu lernen, mich selbst zu wertschätzen. Ich habe oft das Gefühl gehabt, dass meine Meinung und meine Leistungen nicht ernst genommen wurden, einfach weil ich eine Frau bin. Das hat mich unsicher gemacht und ich habe an mir selbst gezweifelt. Doch ich habe gelernt, dass ich mich nicht von anderen definieren lassen darf und dass ich mich selbst wertschätzen muss, um glücklich und erfolgreich zu sein.

Es ist so wichtig, dass wir uns als Frauen gegenseitig unterstützen und ermutigen, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben. Wir sollten uns nicht gegenseitig herunterziehen oder uns mit anderen vergleichen. Jede von uns hat ihre eigenen Stärken und Schwächen und das ist völlig in Ordnung. Wir sollten uns auf unsere Stärken konzentrieren und uns nicht von anderen beeinflussen lassen.

Insgesamt denke ich, dass Selbstwert und Wertschätzung als Frau unglaublich wichtig sind, um glücklich und erfolgreich zu sein. Wir sollten uns selbst lieben und uns nicht von anderen definieren lassen. Ich hoffe, dass ich in Zukunft noch mehr Selbstbewusstsein entwickeln werde und das auch andere junge Frauen sich ihrer eigenen Stärken bewusstwerden.

Vielen Dank