



MODUL 2

REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - MEIN SELBSTWERT

Mache eine Bestandsaufnahme zu deinem Selbstwert

AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - SELBSTBILD & EINSCHÄTZUNG ANDERER

Befrage einen lieben Menschen, der dich gut kennt.



REFLEXION

MEIN SELBSTWERT

Um dein Ziel zu erreichen, denke über deine individuelle Erfahrung und Einstellung zur Selbstsicherheit und Selbstliebe nach. Finde heraus, wo du gerade stehst. Das ist quasi deine persönliche Standortbestimmung.

Nimm dir Zeit und schreibe auf, was dir zu den folgenden Fragen einfällt. Denk dabei ruhig an bestimmte Erlebnisse, bei denen du dich selbstsicher oder unsicher gefühlt hast. Es spielt keine Rolle, wann diese Erlebnisse stattgefunden haben.

Was heißt für mich Selbstsicherheit?

Woran merke ich, dass ich selbstsicher bin?

Woran können andere merken, dass ich selbstsicher bin?

Woran merke ich, dass ich unsicher bin?

Was denke ich, woran andere merken können, dass ich unsicher bin?