Icon feelok.de - Selbstvertrauen, Selbstwert

Arbeitsblatt

Selbstvertrauen aufpeppen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Kennst du diese innere Stimme, in feelok.de „Gnomio“ genannt, der ungebetene  Gast in unserem Kopf, der uns verunsichern will?  Beantworte folgende Fragen mit feelok.de: [*feelok.de/sv-aufpeppen*](http://www.feelok.de/sv-aufpeppen) |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| s_an_sv_gast_1Gnomio verstehen…   1. Wie kann sich der Einfluss von „Gnomio“ äußern? Welche Gefühle hinterlässt „Gnomio“ bei Dir?  Klicke auf: Gnomio, der nörgelnde Gast  |  | | --- | |  |  1. Welche Tricks wendet „Gnomio“ an, um dich zu verunsichern?  Klicke auf: Die 10 Tricks von Gnomio  |  | | --- | |  | |
| s_an_sv_gast_1  … und entwaffnen   1. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?  Klicke auf: Gnomio entwaffnen und dann 7 Tipps gegen Gnomio  |  | | --- | |  |  1. Was kannst Du tun, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?  Klicke auf: Übungen für mehr Selbstwert  |  | | --- | |  | |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de |