

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 entwaffnen1. 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:innenwww.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de |