



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



Gnomio verstehen...

1. Wie kann sich der Einfluss von „Gnomio“ äußern? Welche Gefühle hinterlässt „Gnomio“ bei Dir?
Klicke auf: [Gnomio, der nörgelnde Gast](#)



2. Welche Tricks wendet „Gnomio“ an, um dich zu verunsichern?
Klicke auf: [Die 10 Tricks von Gnomio](#)

... und entwaffnen

3. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?
Klicke auf: [Gnomio entwaffnen](#) und dann [7 Tipps gegen Gnomio](#)



4. 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

