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: *www.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 s_an_sv_gast_1auf: Die 10 Tricks von Gnomio |
|  | |
| … und entwaffnen | 1. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?  Klicke auf: Gnomio entwaffnen und dann 7 Tipps gegen Gnomio 2. Was kannst Du tun, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?  Klicke auf: Übungen für mehr Selbstwert |
|  | |