



Arbeitsblatt: Selbstwert 13

Gegen Glaubenssätze handeln

Schauen Sie Ihr Arbeitsblatt Selbstwert 12 an und überlegen Sie, welche Glaubenssätze Sie blockieren. Nehmen Sie einen wichtigen Glaubenssatz und versuchen Sie, Wege zu finden, wie Sie gegen diesen Glaubenssatz handeln können. Tragen Sie Ihre Notizen unten ein.

Situation: (Sich beim Praktikumsplatz vorstellen.)	
Glaubenssatz: („Ich bin blöder als alle anderen ...“)	
Geplantes Verhalten: (Trotzdem hingehen, seine Meinung klar ausdrücken.)	
1. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten?	
Vertrautheitsgrad (0–10)	
2. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten?	
Vertrautheitsgrad (0–10)	
3. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten?	
Vertrautheitsgrad (0–10)	