Gedanken kramen

stark & zufrieden

ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 3 - Selbstwertgefühl-Tagebuch

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 3

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Nehmen Sie sich jeden Tag fünf Minuten Zeit, um die positiven Momente und Erlebnisse Ihres Tages aufzuschreiben.

Konzentrieren Sie sich auf positive Erlebnisse und Erfolge.

Das stärkt nach und nach Ihr Selbstwertgefühl.

Tagebuch schreiben fördert erwiesenermaßen die Selbstreflexion, die Zufriedenheit und verbessert das Selbstwertgefühl. In diesem Tagebuch werden Sie gebeten, positive Alltagserfahrungen, Erfolge, gute Eigenschaften aufzuschreiben und sich diese bewusst zu machen. Es ist eine großartige Selbsterkundungsübung.

Das Tagebuch hilft Ihnen dabei, sich auf den Erfolg und die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Nach und nach steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl und schulen Ihre Achtsamkeit.

Es ist wichtig und sehr hilfreich, die Einträge zu einem späteren Zeitpunkt im Selbst-Coaching-Prozess erneut durchzulesen und darüber zu reflektieren.

Einige Hinweise:

- Schreiben Sie an einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen.
- Seien Sie spontan und schreiben auf, was Ihnen in den Sinn kommt.
- Auch kleine Erfolgserlebnisse sind es wert, aufgeschrieben zu werden.
- Erstellen Sie sich jetzt eine automatische Erinnerung, um den täglichen Tagebucheintrag nicht zu vergessen.

Schreiben Sie nicht nur das positive Ergebnis auf, sondern versuchen Sie auch zu analysieren, WAS genau Sie dazu gebracht hat, sich gut dabei zu fühlen, und wie es mit IHNEN, Ihren Stärken, Einstellungen und Qualitäten zusammenhängt.

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Montag

IMPULSE

Etwas, das ich heute gut gemacht habe ...
Ich habe mich großartig gefühlt, als ...
Heute war es besonders interessant, als ...

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Dienstag

IMPULSE

Heute habe ich diese Herausforderung gemeistert ...
Etwas, das ich heute für jemanden getan habe ...
Ich hatte Spaß, als ...

Aline Kramer COACHING
E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Mittwoch

IMPULSE

Ich war stolz, als ...

Ich hatte eine positive Erfahrung mit ...

Das Beste, was mir heute passiert ist ...

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Donnerstag

IMPULSE

Was mich heute überrascht hat ...
Es hat mich zum Lächeln gebracht, als ...
Heute habe ich erreicht ...

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Freitag

IMPULSE

Was ist heute gut gelaufen? Können Sie 5 Dinge nennen?
Heute war es interessant, als ...
Wobei habe ich mich heute gut gefühlt?

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Samstag

IMPULSE

Wofür bin ich heute dankbar?
Was war für mich heute eine Herausforderung und was habe ich aus dieser Erfahrung über mich gelernt?
Gab es einen Moment, in dem ich mich heute besonders sicher gefühlt habe?

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Sonntag

IMPULSE

Ich bin stolz auf mich, weil ...

Der Höhepunkt meines Tages war ...

3 Dinge, bei denen ich mich heute gut und selbstsicher gefühlt habe ...

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Montag

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Dienstag

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Mittwoch

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Donnerstag

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Freitag

Aline Kramer COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Samstag

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl-Tagebuch

Sonntag

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539