

Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 4 - Selbstannahme - den Austausch
von Gedanken und Gefühlen trainieren

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

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

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 4

Selbstannahme - den Austausch von Gedanken und Gefühlen trainieren



Alle Menschen führen Selbstgespräche. Das ist normal. In dieser Übung kramen Sie in Ihren Gedanken und führen Selbstgespräche. Die Satzanfänge sollen Sie vervollständigen. Notieren Sie, was Ihnen spontan einfällt, wieder ohne Bewertung, es gibt kein richtig oder falsch. Reden Sie mit sich, wie mit einem guten Freund. Versuchen Sie ruhig laut mit sich zu sprechen. Formulieren Sie ehrlich und vielleicht wird Ihnen schon während der Übung klar, was Sie als nächstes gern tun wollen, was Ihnen gerade wichtig ist.

Diese Übung ist unterstützend, wenn es Ihnen schwer fällt, sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen mitzuteilen. Eigene Gedanken kramen hilft, sich selbst besser zu verstehen. So können Sie offener und reflektierter werden und sich dabei wohler fühlen.

Also ein weiterer Schritt zum Aufbau von echtem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Suchen Sie sich einen passendes Plätzchen und beginnen ein Gespräch mit sich. Wie oben schon erwähnt, wir machen das ständig, jetzt nur mal bewusst.



Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 4

Selbstannahme

den Austausch von Gedanken und Gefühlen trainieren

Ich bekomme viel Energie von ...

Diese Woche wäre toll, wenn ...

Ich habe insgeheim Angst vor ...

Die einzige Person, ohne die ich nicht leben möchte, ist ...

Ich muss lächeln, wenn ...

Ich liebe es, wenn ...

Ich fühle mich unwohl, wenn ...



Aline Kramer
COACHING

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

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 4

Selbstannahme

den Austausch von Gedanken und Gefühlen trainieren

Ich finde es schwer zu ...

Ich würde nie ...

Wenn ich keine Konsequenzen fürchten müsste, würde ich ...

Etwas, das ich meinem Partner oder besten Freund sagen möchte ...

Ich fühle mich unsicher, wenn ...

Wenn ich vor einer Gruppe sprechen muss, fühle ich mich ...

Es macht mich wütend, wenn ...



Aline Kramer
COACHING

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

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 4

Selbstannahme

den Austausch von Gedanken und Gefühlen trainieren

Ich fühle mich großartig, wenn ...

Etwas, das ich mir zutiefst wünsche, ist ...

Ich kann wirklich ich selbst sein, wenn ...

Ich denke, Selbstwertgefühl ist ...

Nachdem ich meine Antworten erneut durchgelesen habe, würde ich mich in 4-5 Sätzen folgendermaßen beschreiben:



Aline Kramer
COACHING