

Bau dir deine eigene Übungstreppe (Seite 115 - 116 im Buch)

Es reicht nicht, dein hilfreiches Selbstgespräch theoretisch zu kennen. Um es auch WIRKLICH zu glauben, darfst du dich in bisher schwierigen Situationen anders verhalten. Es TUN!

Stell dir vor, was du anders machen würdest wenn du dein hilfreiches Selbstgespräch (Zum Beispiel: Ich kann mir vertrauen und bin bereit dazuzulernen) schon glauben würdest?

Erstelle wie Tatjana deine eigene Übungstreppe! Die erste Stufe fällt dir leicht, die 5. Stufe stellt noch eine große Herausforderung für dich dar, der du dich langsam annäherst.

Mit welchen Situationen kannst du dein neues hilfreiches Selbstgespräch testen?

Wie würde die Situation konkret aussehen, wenn du dir dein hilfreiches Selbstgespräch schon glauben würdest? Tu so als ob du es schon könntest.

Wichtig ist es, jede Stufe oder Situation mit einem guten Ende aufzuschreiben.

1. Stufe (Situation):

Bau dir deine eigene Übungstreppe (Seite 115 - 116 im Buch)

2. Stufe (Situation):

3. Stufe (Situation):

Bau dir deine eigene Übungstreppe (Seite 115 - 116 im Buch)

4. Stufe (Situation):

5. Stufe (Situation):