

Deine strenge Richterin (Seite 39 - 41 im Buch)

1. Drei dir bekannte Aussagen oder Gedanken?

2. Typische Auslöser deiner strengen Richterin?

3. Was machst du dann? Wie verhältst du dich?

4. Wie könnte dir deine gesunde Große in der Situation zur Seite stehen?
Was würdest du dann anders machen? (Tipp: Das Gegenteil tun!)