

**Gute und hilfreiche Selbstgespräche deiner gesunden Großen (Seite 100 - 102 im Buch)**

**Bedürfnis 1: Den Selbstwert schützen**

Deine guten Selbstgespräche:

Woran würde deine gesunde Große im Alltag merken, dass sie sich dieses Bedürfnis erfüllt? Und wenn zu Beginn nur ein Minischritt ist:

**Bedürfnis 2: Autonomie und Unabhängigkeit**

Deine guten Selbstgespräche:

Woran würde deine gesunde Große im Alltag merken, dass sie sich dieses Bedürfnis erfüllt? Und wenn zu Beginn nur ein Minischritt ist:

**Gute und hilfreiche Selbstgespräche deiner gesunden Großen (Seite 100 - 102 im Buch)**

### **Bedürfnis 3: Kontrolle und Sicherheit**

Deine guten Selbstgespräche:

Woran würde deine gesunde Große im Alltag merken, dass sie sich dieses Bedürfnis erfüllt? Und wenn zu Beginn nur ein Minischritt ist:

### **Bedürfnis 4: Lustgewinn und Unlustvermeidung**

Deine guten Selbstgespräche:

Woran würde deine gesunde Große im Alltag merken, dass sie sich dieses Bedürfnis erfüllt? Und wenn zu Beginn nur ein Minischritt ist:

**Gute und hilfreiche Selbstgespräche deiner gesunden Großen (Seite 100 - 102 im Buch)**

**Bedürfnis 5: Bindung und Nähe**

Deine guten Selbstgespräche:

Woran würde deine gesunde Große im Alltag merken, dass sie sich dieses Bedürfnis erfüllt? Und wenn zu Beginn nur ein Minischritt ist:

Toll, dass du das ausgefüllt hast! :)