ARBEITSBLATT 10 · ZU SOP 10

Glaubenssatz-Check

Die Sätze, die du dir selbst erzählst. Aufgeschrieben verlieren sie an Kraft.

Alle Blätter
als PDF

A. DIE SÄTZE ANS LICHT *was hörst du in deinem eigenen Kopf, wenn du zum Hörer greifst*

DER SATZ, DEN DU HÖRST	WOHER ER KOMMT UND WAS DAGEGEN SPRICHT

B. ANGST VOR DEM KLISCHEE *wovor genau, und woher das Bild*

ANGST VOR ABLEHNUNG *was realistisch passiert beim Nein*

ANGST VOR ERFOLG *was sich ändern würde, wenn es läuft*

C. ANGEMESSENER PREIS *was du für fair hältst*

WAS DU DICH TRAUST ZU NENNEN

D. WORAN HÄNGT DEIN SELBSTWERT GERADE *an Abschlüssen, an Lob, an Zahlen, an etwas anderem*

Ausgefüllt am _____