



Arbeitsblatt

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Kennst Du diese innere Stimme, in feel-ok.ch „Gnomio“ genannt, der ungebetene Gast in unserem Kopf, der uns verunsichern will?

Beantworte folgende Fragen mit feel-ok.ch: www.feel-ok.ch/sv-aufpeppen

Gnomio verstehen...

1. Wie kann sich der Einfluss von „Gnomio“ äussern? Welche Gefühle hinterlässt „Gnomio“ bei Dir?
Klicke auf: **Gnomio, der nörgelnde Gast**
2. Welche Tricks wendet „Gnomio“ an, um dich zu verunsichern?
Klicke auf: **Die 10 Tricks von Gnomio**



... und entwaffnen

3. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?
Klicke auf: **Gnomio entwaffnen** und dann **7 Tipps gegen Gnomio**
4. Was kannst Du tun, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?
Klicke auf: **Übungen für mehr Selbstwert**