DEINE

innere Stimme

NEU PROGRAMMIEREN

VIDEO **2** · NOTIZEN

Die Macht Deiner inneren Stimme

SELBSTVERTRAUEN

Meine Notizen zum Video:

VIDEO **2** · AUFGABEN

Die Macht Deiner inneren Stimme

SELBSTVERTRAUEN

ÜBUNG 1

für Deinen Umsetzungserfolg

Analysiere, wie Du in bestimmten Situationen mit Dir selbst sprichst, in denen

1. Du vor einer großen Herausforderung stehst
2. Dich jemand kritisiert oder angreift. Du Dich über jemanden ärgerst.
3. Du vor etwas Angst hast, das am nächsten Tag ist.
4. Du bemerkst, dass jemand zu spät kommt.
5. Du etwas tun sollst, was Du nicht tun willst.
6. Du es mit der Angst zu tun bekommst.
7. Du befürchtest, dass etwas Schlimmes passieren könnte.
8. Du auswertest, wie etwas gelaufen ist.
9. Etwas passiert, das Du noch nie erlebt hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 2

für Deinen Umsetzungserfolg

Schau Dir bitte die Sätze an, die Du aufgeschrieben hast:
a) Welche wertest Du positiv, welche negativ?
b) Verändere/Ersetze die negativen Sätze ins Positive, sodass sie für Dich passen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 3

für Deinen Umsetzungserfolg

Schreibe Dir nun die freundlichste, bestärkendste und beruhigendste Stimme auf, die Du gerne in Deinem Kopf hättest.
Was würde diese Stimme in den einzelnen Situationen zu Dir sagen, sodass Du immer voller Selbstvertrauen bist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 4

für Deinen Umsetzungserfolg

Sprich diese Sätze in Dein Handy ein und höre sie Dir mindestens dreimal am Tag an. Einmal morgens direkt nach dem Aufwachen, einmal mittags und abends vor dem Schlafengehen.