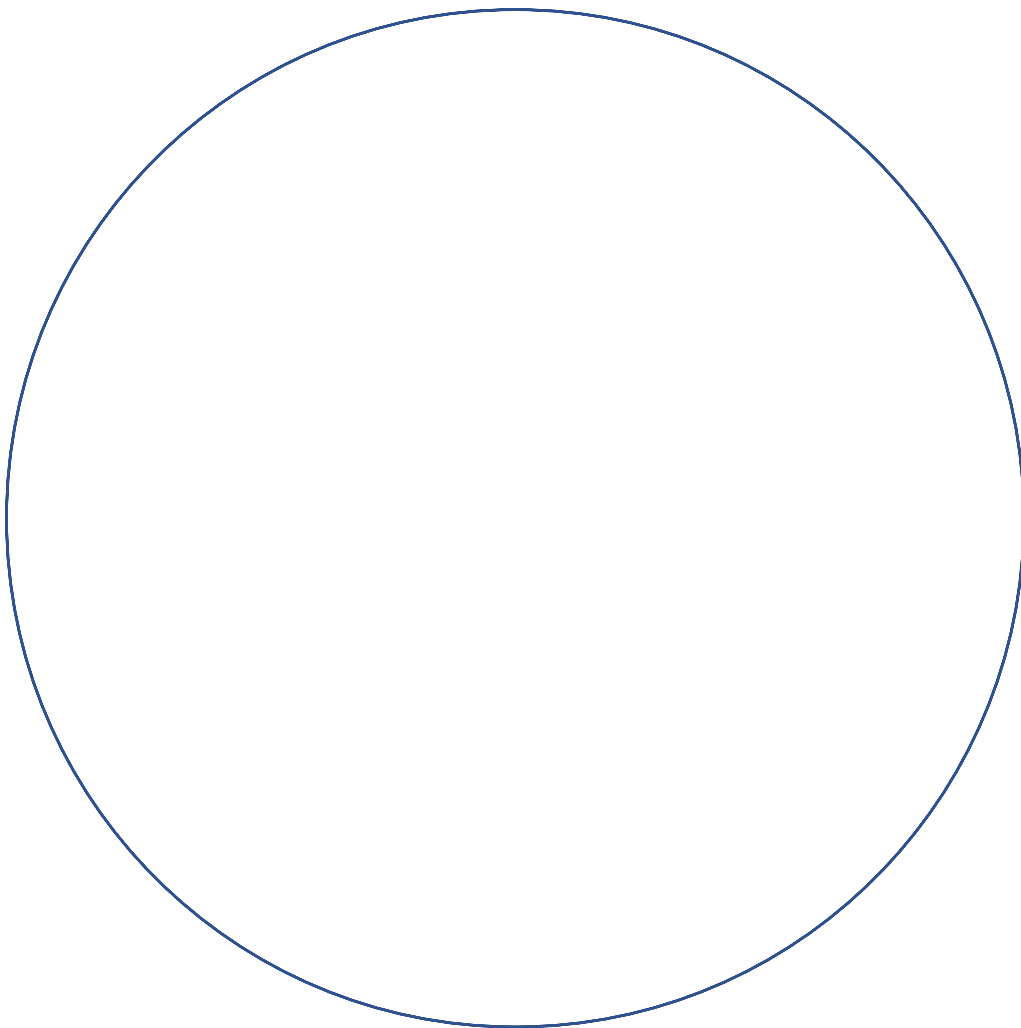


1. Übungen: Selbst - Coaching - Techniken für Selbstvertrauen

1) Rad des Selbstvertrauens

- 1) Erstelle eine Liste mit 6-8 Bereichen deines Lebens in denen Selbstvertrauen wichtige Rolle spielt. Dazu sollten soziale Beziehungen, Universität, Arbeit, Familienleben usw. gehören.
- 2) Gib dir einen Wert von bis zu 10 Punkten für jeden Bereich. Dabei steht der Wert 10 für die Stufe des Selbstvertrauens, die du gern hättest.
- 3) Teil den abgebildeten Kreis in so viele Abschnitte auf, wie Elemente in deiner Liste sind. Beschrifte jeden Abschnitt, damit er einen Bereich deines Lebens repräsentierst in dem du mehr Selbstvertrauen entwickeln möchtest.
- 4) Zeichne eine Linie in jeden Abschnitt, der den Wert darstellt, den du dir in Schritt 2 gegeben hast



2) Einflussfaktoren

Beantworte folgende Fragen, um einen Selbstreflexionsprozess zu beginnen. Dabei gibt es keine guten oder schlechten Antworten. Wichtig ist, dass du mit deinen ehrlichen Antworten zufrieden bist.

- Welchen Erziehungsstil hast du selbst genossen und welche Auswirkungen könnte dieser auf dein Selbstvertrauen gehabt haben?
- Welche Werte sind dir wichtig bzw. nach welchen handelst du?
- Versuche dir zu überlegen welche Rolle du in deinem Leben einnehmen möchtest!

