

## Arbeitsblatt 1 - Steigerung Selbstvertrauen

Kennen Sie eine Person, von der Sie sagen, die hat viel Selbstvertrauen, ein hohes Selbstwertgefühl?

Benennen Sie diese Person.



Was ist es genau, was Sie bei der Person als Selbstvertrauen einschätzen?

Beschreiben Sie, wie sich die Person verhält, wie Sie spricht und welche Körperhaltung sie einnimmt.

Nennen Sie hier möglichst viele Punkte.

Was hat es ausgemacht, dass Sie sich Selbstsicher fühlten, Sie ein hohes Selbstwertgefühl hatten?

Wie haben Sie sich in der Situation verhalten?

Benennen Sie auch hier wieder einige Punkte.

Was ist mir wichtig in Bezug auf mein Selbstvertrauen?