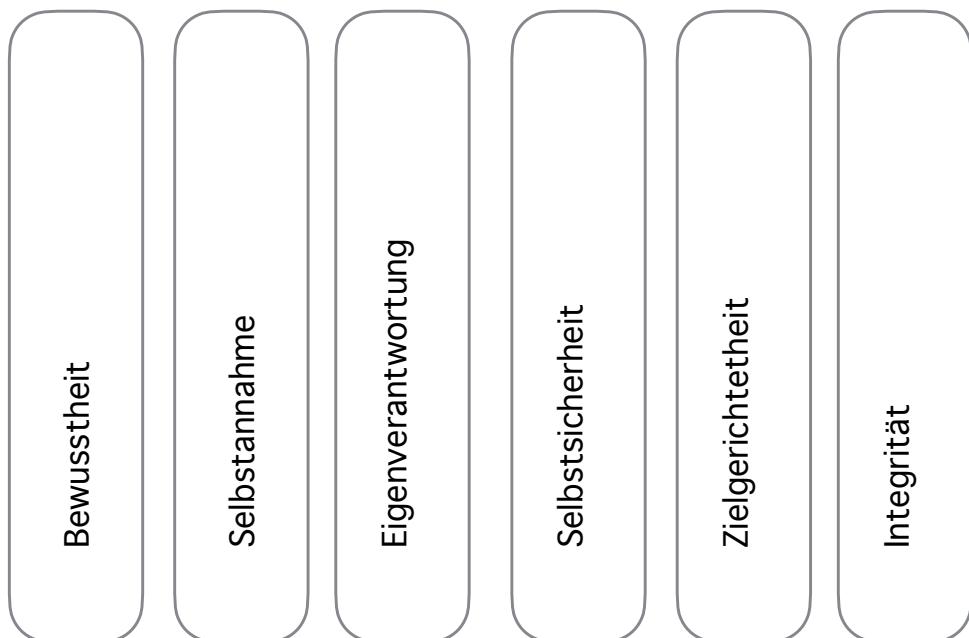


Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls (nach Nathaniel Branden)



1. Schätze jeden Tag als erstes ein, wie voll du die Säule des Tages normalerweise lebst. Notiere dies in der Säule mit einem Strich.
2. Nutze die Fragen auf den folgenden Seiten für den Start und die Reflexion am Tag. Je eine Seite ist für einen Tag
3. Schätze am Ende des Tages ein, wie du die Säule heute gelebt hast. Notiere dies wiederum mit einem Strich.
4. Schätze zu Beginn unten außerdem, wie du dein Selbstwertgefühl vor dem Training einschätzt. Gleiche das mit deiner Einschätzung am Ende ab.

Mein Selbstwertgefühl

Tag 1 - Säule 1

Mehr Bewusstheit leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Bewusst leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% bewusster leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen / Momenten bewusst(er) gelebt...

Tag 2 - Säule 2

Mehr Selbstannahme leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Mehr Selbstannahme leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% mehr Selbstannahme leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen/ Momenten mehr Selbstannahme gelebt...

Tag 3 - Säule 3

Mehr Eigenverantwortung leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Mehr Eigenverantwortung leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% mehr Eigenverantwortung leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen/ Momenten
mehr Eigenverantwortung gelebt...

Tag 4 - Säule 4

Mehr Selbstsicherheit leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Mehr Selbstsicherheit leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% mehr Selbstsicherheit leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen/ Momenten
mehr Selbstsicherheit gelebt...

Tag 5 - Säule 5

Mehr Zielgerichtetheit leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Mehr Zielgerichtetheit leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% mehr Zielgerichtetheit leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen/ Momenten
mehr Zielgerichtetheit gelebt...

Tag 6 - Säule 6

Mehr Integrität leben

1. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 5 Minuten:

Mehr Integrität leben heißt für mich ...

2. Ergänze den folgenden Satzanfang in den nächsten 10 Minuten:

Wenn ich heute 5% mehr Integrität leben würde, ...

3. Abends: Ergänze in den nächsten 10 Minuten den folgenden Satzanfang:

Heute habe ich in folgenden Situationen/ Momenten
mehr Integrität gelebt...

Tag 7 - Reflexion

Blicke heute auf die Woche zurück

Welchen Unterschied hat das Training der 6 Säulen für dich gemacht?
Beantworte dir dazu folgende Fragen:

Was war für mich der größte Gewinn des Trainings?

Was war für mich die größte Herausforderung?

Was möchte ich beibehalten?

Welche der Säulen bzw Praktiken habe ich schon gut etabliert?
Was muss ich noch besonders üben?

Welche Auswirkungen hat es auf mein Selbstwertgefühl gehabt?

Was habe ich noch über mich gelernt?

Wir freuen uns über Feedback an die unten stehende Emailadresse!

Herzliche Grüße
Jan und Alex - Lösungsbilder
Gelingende Beziehungen gestalten!