

Arbeitsblatt Selbstwertschätzung



Beobachtung

als ich ... getan/gesagt habe

*(wenn ich jetzt daran denke, dass ich ...
getan/gesagt habe)*



Gefühl

fühlte ich mich ...

(fühle ich mich ...)



Bedürfnis

weil ich mir damit ... erfüllt habe



Danke

dafür möchte ich mir danken