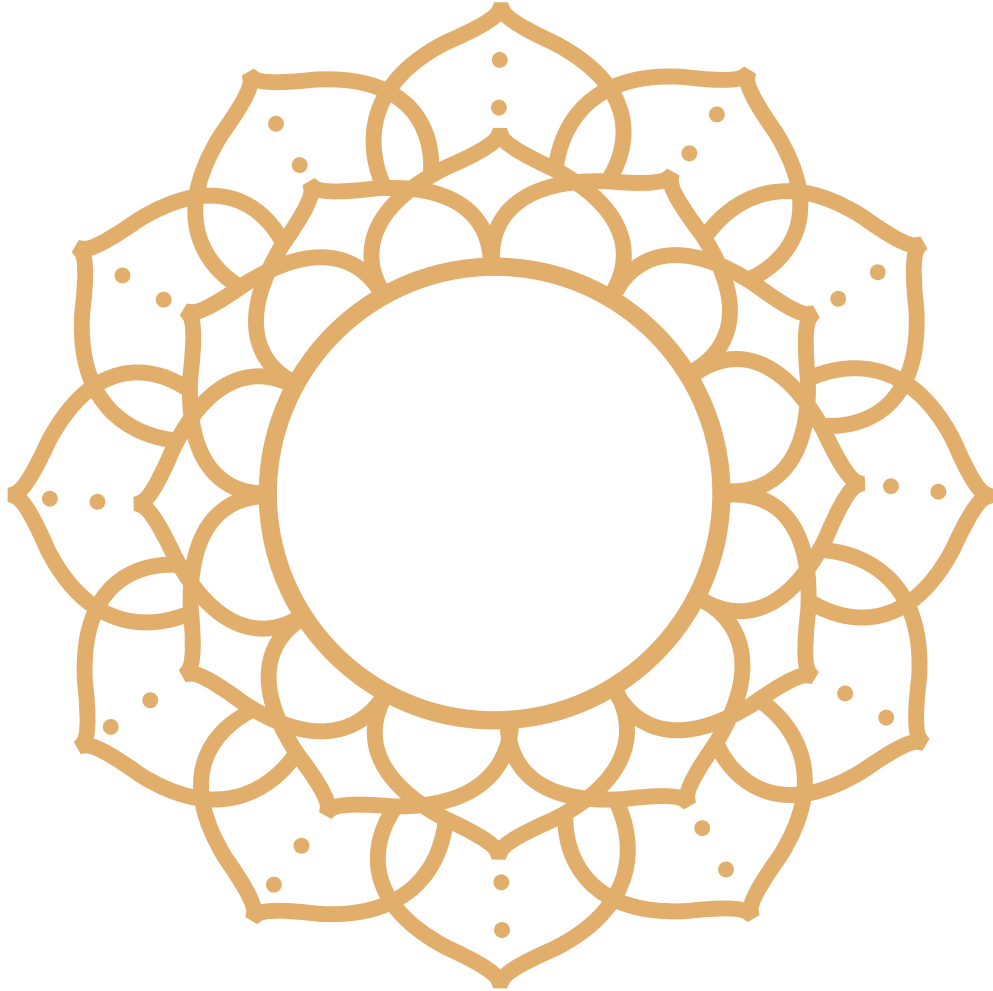


DEIN WORKBOOK



GLAUBENSSÄTZE

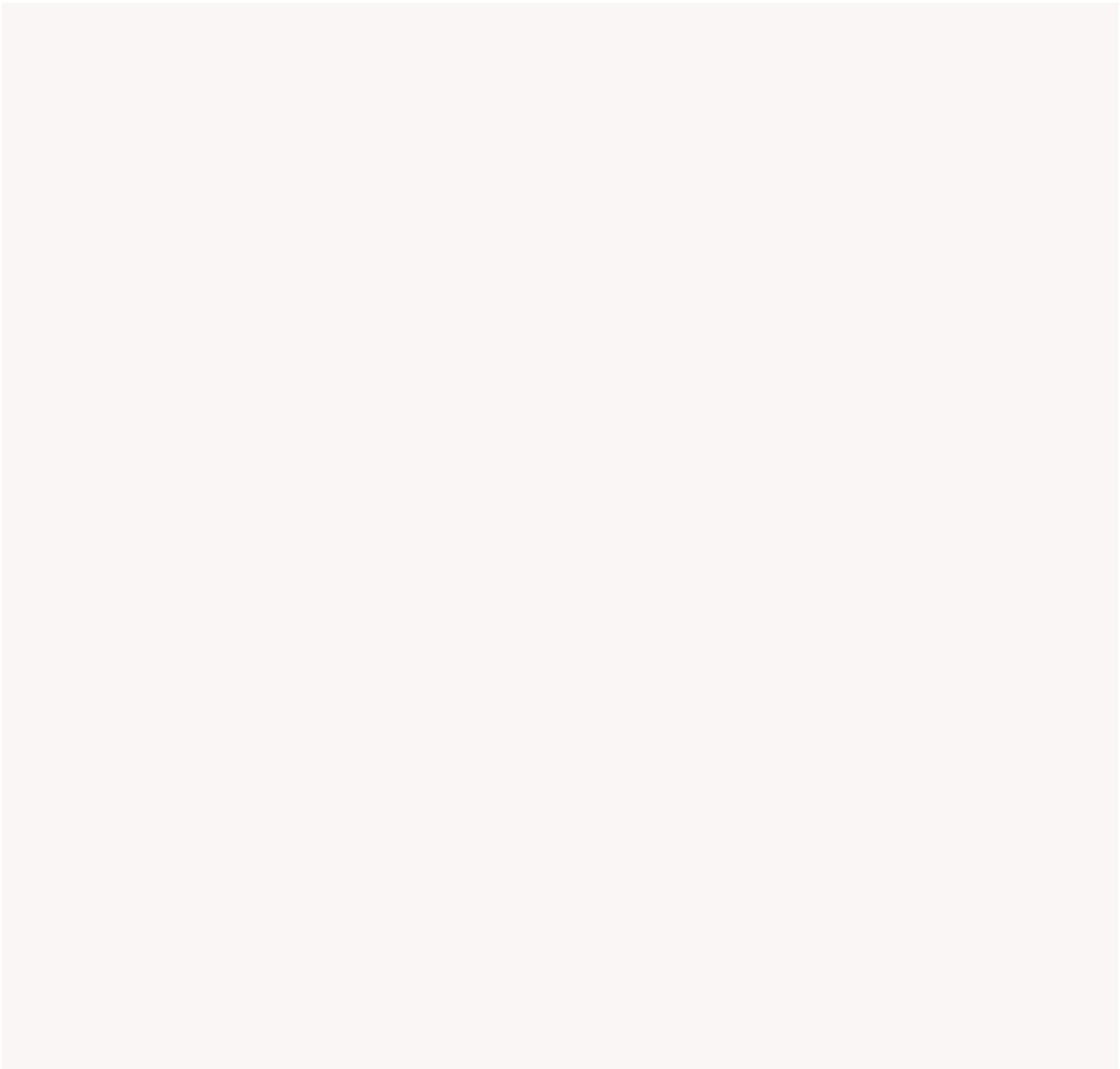
ANDREA KAMPERMANN

Erinnerst du dich an Situationen, die dir schwerfallen (z.B. neue Menschen kennenlernen, Small-Talk, zu einer Gruppe dazustehen, Prüfungen u.Ä.? Notiere hier diese Situationen:

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing down situations.

Suche dir eine Situation heraus, die du näher beleuchten möchtest.

Kannst du kognitiv erforschen, wie du dich in einer solchen Situation verhältst und vielleicht auch die Hintergründe deines Verhaltens?



Wenn du möchtest, nutze die Audiodatei zur Verbindung mit deinem inneren Anteil, der in sich die Lernerfahrungen zu dem jeweiligen Glaubenssatz trägt.
Hier hast du Platz für Notizen zu diesem Anteil:

