

MEIN INNERER DIALOG

Beispiel:

Situation	Team-Meeting
Innerer Gedanke (Original)	„Ich darf jetzt keinen Fehler machen.“
Wirkung auf mich	Druck, Unsicherheit
Neuer, unterstützender Gedanke	„Ich bin vorbereitet und darf auch lernen.“

Datum _____

Situation

Innerer Gedanke (Original)

Wirkung auf mich

Neuer, unterstützender Gedanke