

MICRO-MUT PLANEN & REFLEKTIEREN

Datum _____

AKTION (KLEINER SCHRITT)

z. B. Feedback aktiv einholen

z. B. Sprich eine Frau an, die du nicht kennst

WARUM HABE ICH ES BISHER VERMIEDEN?

Angst vor Kritik

Angst vor Abweisung

WAS HABE ICH DANACH ERLEBT / GESPÜRT?

War halb so wild – ich wurde sogar bestärkt.

Nettes Gespräch ergeben, war gar nicht so schwer