

Ich kann das!



Praktische Übungen für mehr Selbstsicherheit!

Datum



1

Schreibe **3 Dinge** auf, die du heute gut gemacht hast.



2

Formuliere einen **positiven Satz** über dich selbst.



3

Übe 2 Minuten **aufrechte Körperhaltung mit tiefem Atem**.



4

Sprich mit einer **neuen Person** oder stelle eine Frage.



5

Lies oder höre **etwas Inspirierendes** (z.B. Podcast, Buch).



6

Notiere eine **Erkenntnis** oder einen **Fortschritt** des Tages.

1

1.

2.

3.

2

Ich bin

6

Erkenntnis/Fortschritt des Tages