

Bewunderungs-Liste

Welchen Menschen schätzt und bewunderst du ganz besonders und traust es ihm zu, dass er deine Situation meistert?

An	schätze ich, bewundere ich, traue ich zu,
----	---

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nimm diese Aussagen und schreibe sie in der Umkehrung zu dir selbst auf

Beispiel:

„Sie ist so selbstsicher“

wird zu:

„ich bin so selbstsicher“

Spüre die jeweilige Umkehrung zu dir selbst - und finde dann drei Beispiele, wie diese Umkehrung auch wahr ist.