



## Selbstzweifel Soforthilfe



### Deine Ressourcen und Fähigkeiten

Es geht darum, dass du dir deine Selbstwirksamkeit bewusst machst. Wir sind leider oft so fixiert auf Negatives und auf unsere Defizite, dass wir unsere Kompetenzen und Stärken gar nicht richtig wahrnehmen. Wir halten sie einfach für selbstverständlich. Diese Übung soll das ändern.

In welchen Situationen warst du schon einmal tüchtig und erfolgreich?	Welche deiner Fähigkeiten hast du genutzt, um die betreffende Situation zu bewältigen?