Arbeitsblatt

Selbstvertrauen aufpeppen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Kennst Du diese innere Stimme, in feel-ok.ch „Gnomio“ genannt, der ungebetene Gast in unserem Kopf, der uns verunsichern will?  Beantworte folgende Fragen mit feel-ok.ch: [*www.feel-ok.ch/sv-aufpeppen*](http://www.feel-ok.ch/sv-aufpeppen) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Gnomio verstehen… | 1. Wie kann sich der Einfluss von „Gnomio“ äussern? Welche Gefühle hinterlässt „Gnomio“ bei Dir?  Klicke auf: [Gnomio, der nörgelnde Gast](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_verstehen/gnomio-noergelnder_gast.cfm) 2. Welche Tricks wendet „Gnomio“ an, um dich zu verunsichern?  Klicke s_an_sv_gast_1auf: [Die 10 Tricks von Gnomio](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_verstehen/die_10_tricks_von_gnomio.cfm) |
|  | |
| … und entwaffnen | 1. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?  Klicke auf: Gnomio entwaffnen und dann [7 Tipps gegen Gnomio](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/7_tipps_gegen_gnomio.cfm) 2. Was kannst Du tun, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?  Klicke auf: [Übungen für mehr Selbstwert](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/aktion/selbstvertrauen_aufpeppen/gnomio_entwaffnen/uebungen_fuer_mehr_selbstwert.cfm) |
|  | |