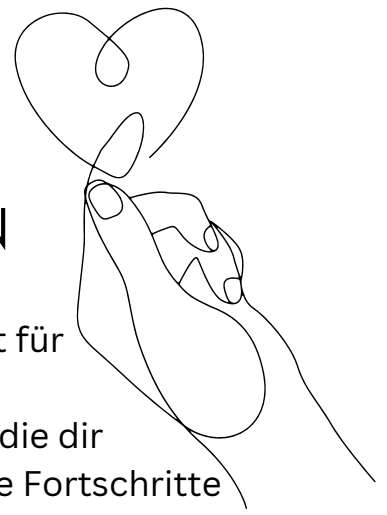


DEIN WEG ZU MEHR SELBSTWERT, SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN



Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Worksheet für mehr Selbstwert, Selbstliebe und Selbstvertrauen!

Dieses Arbeitsblatt ist eine kurze, aber effektive Übung, die dir helfen soll, deine aktuellen Gefühle zu reflektieren, deine Fortschritte zu erkennen und neue positive Gewohnheiten zu etablieren.

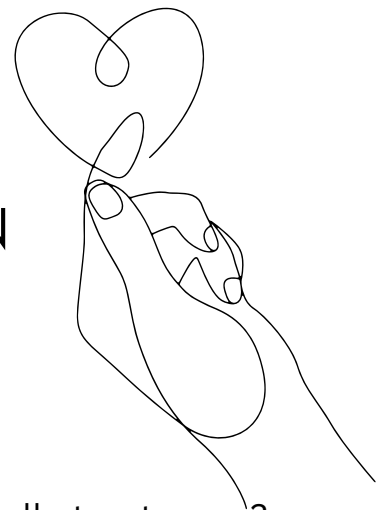
Nimm dir ein paar ruhige Minuten, um die Fragen ehrlich und offen zu beantworten. Dieses Tool ist für dich persönlich gedacht und soll dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen und deine inneren Stärken zu fördern.

1. Aktuelle Situation

a) Wie zufrieden bist du derzeit mit deinem Selbstwertgefühl und warum?
(Sehr zufrieden / Zufrieden / Neutral / Unzufrieden / Sehr unzufrieden)

b) In welchen Momenten fühlst du dich selbstsicher?

DEIN WEG ZU MEHR SELBSTWERT, SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN

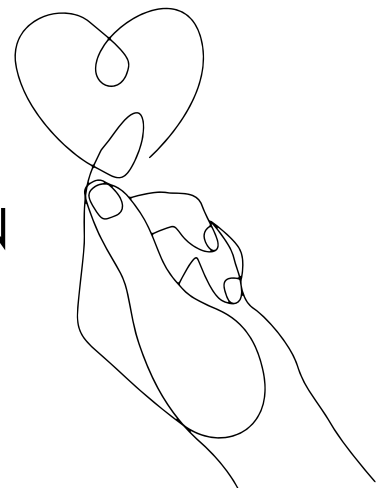


2. Rückblick auf Erfolge

a) Was war dein bisher größter Erfolg in Bezug auf dein Selbstvertrauen?

b) Wie hast du diesen Erfolg erreicht?

DEIN WEG ZU MEHR SELBSTWERT, SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN



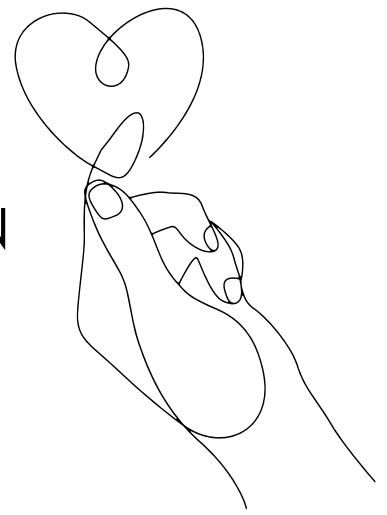
3. Ziele und Pläne

a) Was ist dein nächstes Ziel in Bezug auf Selbstwert oder Selbstliebe?

b) Welche Schritte möchtest du unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen?

c) Was könnte dir noch helfen?

DEIN WEG ZU MEHR SELBSTWERT, SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN



4. Positive Affirmationen

a) Notiere eine positive Aussage über dich selbst.

b) Welche Erinnerung kannst du nutzen, um täglich an deine Affirmation zu denken?

Dieses Worksheet soll dir helfen, klarer zu sehen und bewusster mit dir selbst umzugehen. Du kannst es jederzeit erneut durchgehen, um deine Fortschritte zu verfolgen oder neue Ziele zu setzen. Denke daran: Jeder kleine Schritt zählt auf dem Weg zu mehr Selbstwert und Selbstliebe!

Viel Erfolg und alles Gute!



@sabrina.barner.coaching
www.sabrinabarner.de



Bei Fragen kannst du gerne auf meiner Website www.sabrinabarner.de nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Diese Worksheet ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge mir auf

instagram [@sabrina.barner.coaching](https://www.instagram.com/sabrina.barner.coaching)

facebook [@sabrina.barner.coaching](https://www.facebook.com/sabrina.barner.coaching)

pinterest [@sabrina_barner](https://www.pinterest.com/sabrina_barner)

youtube [@sabrinabarner](https://www.youtube.com/sabrinabarner)

Podcast: [auf die plätze.gluendlich.los](http://auf.die.plaetze.gluendlich.los)

www.sabrinabarner.de



[@sabrina.barner.coaching](https://www.instagram.com/sabrina.barner.coaching)

www.sabrinabarner.de