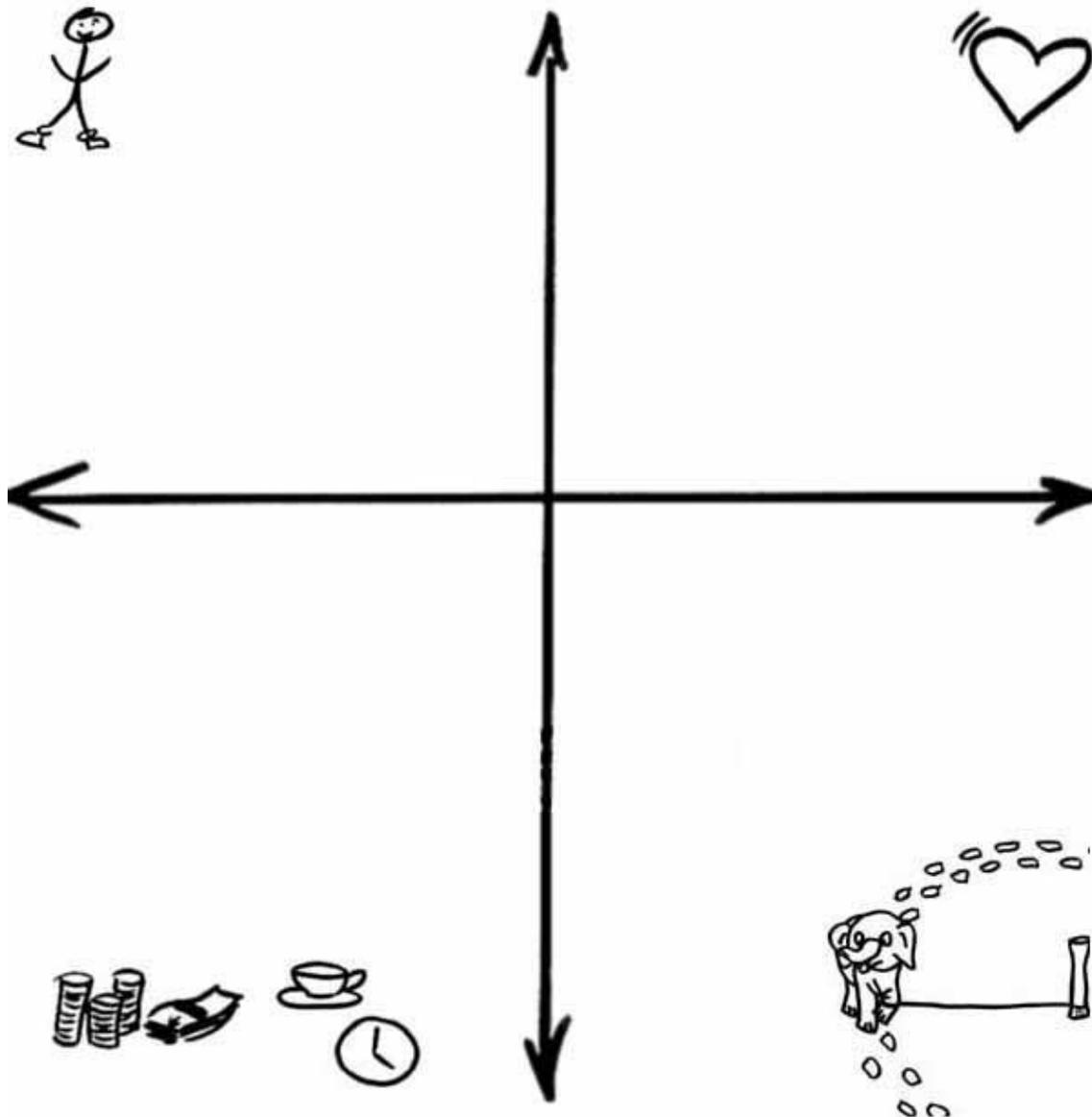


Checkliste: Selbst-Wert-Gefühl



Zeichnen Sie in diesem Checklistenbild Ihren jeweiligen aktuellen Stand nach folgenden Fragen ein:

1. Quadrant: Mensch – Ihr Selbst

Betrachten Sie Ihre Selbstanalyse noch einmal: Wie sicher sind Sie sich in Ihrer Selbsteinschätzung?
Schreiben Sie die sicheren Faktoren in Ihrer Lieblingsfarbe hinein.
Tragen Sie Faktoren, bei denen Sie noch etwas tun oder ändern wollen, in einer anderen Farbe ein.

2. Quadrant: Herz – Ihr Gefühl

Was sagt Ihr Gefühl dazu? Ist es stimmig?
Schreiben Sie die angenehmen Gefühle mit Ihrer Lieblingsfarbe in den Quadranten.

3. Quadrant: Geld – Ihr Wert

Wie hoch schätzen Sie Ihren Wert ein?
Schreiben Sie Ihren Wert im Klartext in den dritten Quadranten!

4. Quadrant: kleiner Elefant – Ihre Glaubenssätze

Hinterfragen Sie die Gefühle, die Ihnen nicht angenehm sind.
Suchen Sie nach eventuellen Glaubenssätzen und schreiben Sie die Erlaubnissätze dazu in den vierten Quadranten.