

## Ich bin gut genug Teil IV: Deine Gefühle im Griff

**Mit welchen Gedanken verstärke ich unbewusst meine Versagensängste und Unfähigkeitsgefühle?**

**Mit welchen Handlungen verstärke ich unbewusst meine Versagensängste und Unfähigkeitsgefühle?**

**Welche Gedanken könnten mir helfen, diese Gefühle abzumildern?**

**Was könnte ich von nun an tun, um diese Gefühle abzumildern?**

**Das will ich in den nächsten 7 Tagen tun, um meine Ängste besser in den Griff zu bekommen:**

.....