


Ich bin gut genug Teil V: Mach es anders

Ich bin ein-Doer. – Mein typisches Verhalten vor einer Herausforderung ist:



Das mache ich bei der nächsten Herausforderung anders, um mich angemessener vorzubereiten und meine Versagensängste nicht zu stärken:

So gehe ich bisher mit Feedback um und verstärke damit das Gefühl, nicht gut genug zu sein:

.....

.....



Von nun an möchte ich anders mit Feedback umgehen. Wenn ich Lob erhalte, reagiere ich folgendermaßen:

Mit Kritik gehe ich folgendermaßen um: