

Reflexionsübung

Selbstwert

Erinnerst du dich noch an das 4-Säulen Modell des Selbstwert aus der letzten [Einheit](#)? Wie sieht dein persönliches Selbstwert-Modell aus? Welche Säule bröckelt? Welche negativen Gedanken führen zum Bröckeln dieser Säule? Zeichne dein persönliches Selbstwert-Modell und schau wie es dir eigentlich gerade wirklich geht.

