## Stärke dein Selbstbewusstsein

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und denke über folgende Fragen nach oder schreibe etwas dazu auf:

1. Was bedeutet das Wort Selbstbewusstsein für dich?	
2. In welchen Situationen hattest du das Gefühl, selbstbewusst gewesen zu sein?	
3. Auf einer Skala von 1-10 (1 = Gar nicht selbstbewusst, 10 = Total selbstbewusst): Wie selbstbewusst bist du?	
(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)	
Warum hast du genau diese Zahl angekreuzt?	
4. In welchen Situationen hättest du dir mehr Selbstbewusstsein gewünscht?	