Selbstkritik

oftmals ist uns Selbstabwertung/ Selbstkritik gar nicht bewusst. Nutze diese Tabelle, um sie dir bewusst zu machen und die Muster zu erkennen, in welchen Situationen du dich wie abwertest/ selbst kritisierst.

Situation	Selbstkritik/ abwertende Gedanken	resultierende Emotion

Lea Link