

SELBSTSICHERHEIT + MUT KANNST DU ÜBEN ! Übungsblatt für zu Hause

Bitte suche Dir Aufgaben aus, die Du bis zum nächsten Mal probierst. Wiederholtes Üben macht sicherer im Umgang mit den Situationen. Vielleicht hilft Dir anfangs noch jemand dabei, das ist o.k., bis Du es ganz alleine schaffst.

Protokoll: Bewerte die Übungen von 0-10 (ganz leicht bis sehr schwierig) vor und nach mehrmaligem Training!

vorher 0-10	Trau Dich so oft in die Situation, bis Gewohnheit eintritt und Dir die Übungen schon viel leichter fallen!	Wie ist es gelaufen? Was war gut, was kann ich verbessern? Regeln sozial kompetenten Verhaltens eingehalten? Habe ich Angst- Gedanken entdeckt?	Wiederholungen	nachher 0-10
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	
			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ☺	

Mehrmalige Wiederholungen sind besonders effektiv. sie bahnen neue neuronale Verbindungen.

Du solltest Dich für Erreichtes selbst belohnen oder kannst Deine Eltern einbeziehen und die Smiley- Punkte als Sonderbelohnungen eintauschen! Bitte bringe dieses Blatt zu jedem Termin mit!

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER! SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZIEL!

Ein Mut-Mach-Lied und weitere Gratis-Downloads unter www.gruenerpeter.com!