



FRAUEN  
SCHAFFEN

Reflektions  
**WORKBOOK**

dein  
Selbstbewusstsein

IN 2022



# Selbstbewusstsein

3. QUARTAL

## WIR SPRECHEN ÜBER

- KENNE ICH MEINE WERTE/STÄRKEN
- FEEDBACK EINHOLEN
- SELBST- UND FREMDBILD
- FORMAT 8FÜR3 - ZEIGE DEINE IDEE(N)
- ERFOLGE FEIERN
- REFLECT AND LEARN
- NEIN SAGEN
- MENTALE STÄRKE & RESILIENZ - ENTDECKE DEINE WAHREN SUPERKRÄFTE!



WAS DAVON MÖCHTEST DU DIR VORNEHMEN?

# Meine Werte

Welche Qualitäten sind dir  
bei Freunden wichtig?

Welche Menschen  
inspirieren dich?

Welche wichtigen  
Fähigkeiten hast du?

Welche Glaubenssätze  
begleiten dich?

# Feedback

(an) nehmen gefragt  
oder ungefragt?

feed = nähren    back = zurück

1. Feedback gibt dir keine Information über deinen Wert als Mensch
2. Du musst Feedback nicht annehmen!
3. Ausnahme: Falls Feedback relevant für die Kooperation/Projekt ist!
4. Feedback und die Fähigkeit, mit Kritik umzugehen!
5. Hole ich Feedback nur als Bestätigung ein?

**Womit willst du andere zurück nähren?**

**Schau in den Feedback Spiegel**

**Ist Feedback relevant für dich?**

# Selbst-Fremdbild

**" Wenn du weißt wer du bist,  
kannst Du sein wer du willst."**

Wer bin ich?

Was macht mich aus?

Wie wirkst du?

Wodurch unterscheidest  
du dich von anderen?



# ZEIGE DEINE IDEEEN IN UNSEREM FORMAT

IdeenSchaffen

---

8

FÜR

3

---

3. DONNERSTAG ONLINE

# Erfolge feiern



1

AM BESTEN  
TÄGLICH

2

DU KANNST  
STOLZ AUF  
DICH SEIN

3

GLAUB AN DICH

# Reflect and learn

IN DIESER WOCHE

WAS WAR MEIN GRÖSSTER ERFOLG?

WAS HAT MICH NACHDENKLICH GEMACHT?

WELCHE TÜR HABE ICH MIR ODER ANDEREN GEÖFFNET?

WELCHEN FREUDVOLLEN MOMENT NEHME ICH MIT?





**ich möchte**



**nein sagen**

*zu*



# mentale Stärke

## nutze deine superkräfte



WAS IST DEINE SUPERKRAFT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---