

Selbstwert und Selbstvertrauen

Ein gutes Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ist unerlässlich um erfolgreich lernen zu können. Prüfungen zu meistern und mit „kleinen Rückschlägen“ umgehen zu können.

Das Selbstbild wird positiv beeinflusst und somit auch das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl gestärkt. Dies wiederum ergibt einen positiven Kreislauf, das sich wiederum in eine positive Auswärtsspirale entwickelt.

- 10 Finger-Ressourcenteam
- Aktivierungspunkte
- zielführende Soforthilfen
- Mentaltraining
- Ziele / Teilziele richtig festsetzen
- Ziele / Teilziele verstärken
- Negative Glaubenssätze durch positive Sätze ersetzen und verankern
- 5 Phasen Motivationsstrategie
- Hindernisse, Angst, negative Glaubenssätze, negative Sichtweisen und negative Erlebnisse mit Hilfe der Reframing-Methode abbauen, korrigieren und neutralisieren usw.

