

Arbeitsblatt – Modul 3: Deine heutige Aufgabe



Bitte notiere alle Verhaltensweisen oder Handlungen, die dir auffallen.

Verhalten / Handlung:

Seit wann ist das so?

Wie beeinflusst es meinen Alltag?

Schadet es mir oder anderen – oder hilft es mir gerade?

Wunsch: Was wünsche ich mir stattdessen (ohne Druck)?



HEG
HELGA ♥ GIESCHEN