



## Ich liebe meine Problemzonen

- 1. Stelle dich vor einen Spiegel und schreiben dir alles auf, was dir nicht an dir gefällt.**  
(Beispiel: *“Ich finde meine Haare zu dünn!”* oder *“Mein Bauch ist zu dick.”*) Schreibe alles auf, was dir auf- bzw. einfällt.

---

---

---

- 2. Lies dir die Liste selbst laut vor.**  
Wie fühlt es sich an, von dir selbst zu hören, dass du deine Haare zu dünn findest?  
Schreibe deine Gefühle dazu auf.

---

---

- 3. Mache dir deine Bewertungen bewusst.**

---

---

- 4. Welche Bedürfnisse erfüllst du dir dadurch, dass du dich selbst bewertest?**

---

---

- 5. Welche Bedürfnisse erfüllst du dir dadurch nicht, dass du dich selbst bewertest?**

---

---

>>



**6. Schreibe mindestens 10 Strategien auf, wie du dir die erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse gleichzeitig erfüllen kannst.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---