



Arbeitsblatt

## SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Kennst Du diese innere Stimme, in feel-ok.ch „Gnomio“ genannt, der ungebetene Gast in unserem Kopf, der uns verunsichern will?

Beantworte folgende Fragen mit feel-ok.ch: [www.feel-ok.ch/sv-aufpeppen](http://www.feel-ok.ch/sv-aufpeppen)

### Gnomio verstehen...

1. Wie kann sich der Einfluss von „Gnomio“ äussern? Welche Gefühle hinterlässt „Gnomio“ bei Dir?  
Klicke auf: [Gnomio, der nörgelnde Gast](#)
2. Welche Tricks wendet „Gnomio“ an, um dich zu verunsichern?  
Klicke auf: [Die 10 Tricks von Gnomio](#)



### ... und entwaffnen

3. Was kannst Du gegen negative und unwahre Kritik von Gnomio unternehmen?  
Klicke auf: [Gnomio entwaffnen](#) und dann [7 Tipps gegen Gnomio](#)
4. Was kannst Du tun, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?  
Klicke auf: [Übungen für mehr Selbstwert](#)