

# Arbeitsblatt

Das Arbeitsblatt gibt dir die Grundlage genau zu verstehen.  
Schreibe bitte alle Fakten auf die hier abgefragt werden.

Nimm dir bitte Zeit dafür und arbeite genau. Je genauer du mit dem Arbeitsblatt bist umso leichter wird die Aufarbeitung.

Schreibe alle äußeren Faktoren auf die dich belasten. Z.B. Situationen aus der Arbeit, Familienleben, Hobbys, Angehörige, Kinder ect.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schreibe nun alle Emotionen dazu auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

Schreibe nun alle inneren Faktoren auf. Z.B. Perfektionismus, Glaubenssätze, Selbstwertgefühl, innerer Kritiker, Selbstverurteilung.

---

---

---

---

---

---

---

---