

ARBEITSBLATT:
DER UMGANG MIT EIGENER
UNSICHERHEIT



digdact[®]
media

Aufgabe: Gerade Jugendliche oder junge Erwachsene sind noch auf der Suche nach ihrer Identität, ihrem Style. Sind oft unsicher und haben Zweifel. Sehe ich gut genug aus, was ist schön und nicht so schön an mir? Bin ich gut genug? Ist ein anderer mehr wert als ich selbst? Da verlierst du leicht den Respekt vor dir selbst.

Überlege, wie du mit diesen Bedenken umgehen kannst und beschreibe positive Wege diese auszuräumen und grenze diese Handlungsoptionen von negativen Reaktionen ab!

Antworten:

→ positiver Umgang mit Zweifeln an mir selbst

→ negativer Umgang mit Zweifeln an mir selbst
