Selbstwert & Selbstbewusstsein

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 5

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Selbstwert: KVT: Positive Data Log

Episode 2: Selbstwert: Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlender Brief

Episode 3: Selbstwert: Bewegung: Krafttraining

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Episode 1 – KVT: Positive Data Log

Nach dem Meeting zählt in deinem Kopf nur, dass du wieder nichts gesagt hast. Dass du am Vormittag einer Kollegin bei der Tabelle geholfen hast, „zählt nicht“. Mit dieser Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) sammelst du jeden Abend Belege für deine guten Seiten.

Warum die Selbstzweifel bleiben

Wer an sich zweifelt, filtert: Fehler bleiben hängen, Gelungenes wird zum Zufall oder „zählt nicht“. So sammelt der Kopf jeden Tag Belege, aber nur für eine Seite.

Das Fehlerbuch – jeder Fehler wird eingetragen.
„Im Meeting wieder nichts gesagt.“

Das Gute – wird nicht eingetragen.
„Kollegin geholfen? Das zählt doch nicht.“

Am Abend scheint das Urteil klar: *Ich krieg nichts auf die Reihe.* Das Positive Data Log ist das zweite Buch.

Die Technik: Belege sammeln statt schöner Sätze

„Ich bin hilfsbereit.“
eine Behauptung – dein Kopf widerspricht

→

„Heute der Kollegin bei der Tabelle geholfen.“
ein Beleg – das ist wirklich passiert

Das ist etwas anderes als Affirmationen: „Ich bin liebenswert“ vor dem Spiegel zu wiederholen hilft laut Studien nicht nachweislich. Darum gilt: realistisch, klein und echt – nicht übertreiben.

So geht es, sieben Tage lang

1. Schreib am ersten Tag 3 bis 5 gute Eigenschaften auf. Klein zählt: pünktlich, hört zu.
2. Notiere jeden Abend 3 Dinge, die du heute gemacht hast, so konkret wie möglich.
3. Schreib dazu, welche Eigenschaft das zeigt und wie du es zuerst kleingeredet hast.
4. Lies am siebten Tag die ganze Woche durch. Variante: Stell dir abends einen Beleg eine Minute lang lebendig vor.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Das ist der Filter, kein Beweis gegen dich: Frag dich, was ein guter Freund sagen würde. „Das zählt doch nicht“? Schreib genau das in die letzte Spalte. Fühlt es sich übertrieben an? Formuliere kleiner und konkreter.

Wichtig: Niedriger Selbstwert ist keine Krankheit und keine Diagnose. Diese Übung ist für Selbstzweifel im Alltag. Wühlt sie dich stark auf, etwa weil alte Erinnerungen an Abwertung hochkommen, mach nicht allein weiter: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Episode 1 – KVT: Positive Data Log · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine guten Eigenschaften – am ersten Tag 3 bis 5 aufschreiben

Was würde ein guter Freund über dich sagen? Was hast du von anderen gehört? Klein zählt.

hilfsbereit | *zuverlässig* | *hört gut zu* | *neugierig* | *hat gute Ideen*

2 · Jeden Abend drei Belege

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du heute gemacht hast – so konkret wie möglich.

Tag	Was ich heute gemacht habe	Welche Eigenschaft?	Wie ich es kleingeredet habe
1	Kollegin bei der Tabelle geholfen	hilfsbereit	War doch nichts, hätte jeder gemacht.
	Bericht pünktlich abgegeben	zuverlässig	Das ist halt mein Job.
	Schwester zugehört, als sie Ärger hatte	hört gut zu	Ich hab ja nur zugehört.
2	Kunden am Telefon in Ruhe zugehört	hört gut zu	Muss man halt.
	Nachbarin die Einkäufe hochgetragen	hilfsbereit	Waren eh nur zwei Taschen.
	Freund zum Geburtstag angerufen	zuverlässig	Das Handy hat mich erinnert.
3	Im Meeting eine Frage gestellt	neugierig	War eh eine dumme Frage.
4	Im Meeting meine Idee gesagt	hat gute Ideen	Die war ja nicht so besonders.
	Kollegin beim Bericht geholfen	hilfsbereit	Hat nur 5 Minuten gedauert.
	Pünktlich beim Training gewesen	zuverlässig	Na und?
5	Freunden beim Umzug geholfen	hilfsbereit	Andere haben mehr getragen.
	Neues Rezept ausprobiert	neugierig	War nicht perfekt.
	Liegengebliebene Mail endlich geschickt	zuverlässig	Viel zu spät.
6	Lange mit Mama telefoniert	hört gut zu	Sie hat ja geredet.
	Ziel für den Teamausflug vorgeschlagen	hat gute Ideen	Will eh keiner.
	Alle Rechnungen erledigt	zuverlässig	Muss man halt.
7	Neue Kollegin eingearbeitet	hilfsbereit	Das war Pflicht.
	Buch über Pflanzen angefangen	neugierig	Lese eh zu langsam.
	Freund bei seinem Problem zugehört	hört gut zu	Hab kaum was gesagt.

Am nächsten Tag: Achte auf kleine Dinge, die dir gelingen. Fällt dir abends nichts ein: Fragen von oben.

3 · Tag 7: Lies die ganze Woche durch

Was fällt mir auf, wenn ich die Woche lese?

Ich mache mehr, als ich dachte – und rede alles klein.

Welche Eigenschaft kam am häufigsten vor?

hilfsbereit und zuverlässig, je 5-mal

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine guten Eigenschaften – am ersten Tag 3 bis 5 aufschreiben

Was würde ein guter Freund über dich sagen? Was hast du von anderen gehört? Klein zählt.

_____ _____ _____ _____ _____

2 · Jeden Abend drei Belege

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die du heute gemacht hast – so konkret wie möglich.

Tag	Was ich heute gemacht habe	Welche Eigenschaft?	Wie ich es kleingeredet habe
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Am nächsten Tag: Achte auf kleine Dinge, die dir gelingen. Fällt dir abends nichts ein: Fragen von oben.

3 · Tag 7: Lies die ganze Woche durch

Was fällt mir auf, wenn ich die Woche lese?

_____

Welche Eigenschaft kam am häufigsten vor?

_____

Episode 2 – Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlender Brief

Nach dem Meeting sagt die Stimme in deinem Kopf: „Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf.“ Mit dem selbstmitfühlenden Brief aus der Selbstmitgefühls-Forschung lernst du, mit dir so zu reden wie ein guter Freund.

Warum die harte Stimme bleibt

Viele glauben, Härte treibt an. Doch wer sich stark kritisiert, kommt bei seinen Zielen eher weniger voran. Die Härte hält einen Kreislauf am Laufen:

Ein Fehler passiert → „Typisch, du kriegst nichts hin.“ → Du fühlst dich kleiner → Du hältst dich noch mehr zurück

Selbstmitgefühl ist kein Schönreden und macht nicht bequem: Nach einem Fehler waren Menschen damit in Experimenten sogar stärker motiviert, sich zu verbessern.

Die Technik: der selbstmitfühlende Brief

Deine innere Stimme
„Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf.“

→

Ein guter Freund
„Das hat dich geärgert. Vor vielen zu reden, fällt vielen schwer. Deine Idee war gut.“

Du schreibst dir einen Brief, wie ihn ein guter Freund schreiben würde, der dich kennt und mag (self-compassionate letter). Er sieht den Fehler, aber er tritt nicht nach.

So geht’s

Am ersten Tag

① Füll das Barometer aus. Schreib auf, wer dein guter Freund ist und wie er mit dir reden würde.

An Tagen, an denen du dich runtermachst, abends zehn Minuten (mindestens 3-mal in 7 Tagen)

② Schreib auf, was passiert ist und was deine innere Stimme sagt. Wie hart bist du gerade zu dir (0–10)?
③ Schreib zwei oder drei Sätze wie dein guter Freund, mit einem Satz wie „Das kennen viele“.
④ Plan einen kleinen nächsten Schritt. Schätze noch einmal, wie hart du jetzt zu dir bist.

Unterwegs: die Selbstmitgefühls-Pause
Sag dir drei Sätze: „Das ist gerade schwer.“ – „Das geht vielen so.“ – „Was brauche ich jetzt?“

Wenn es nicht gleich klappt

Kitschig oder fremd? Das ist normal, gerade wenn du sehr streng mit dir bist. Ist das Selbstmitleid? Nein: Du siehst, dass es vielen so geht, und planst einen nächsten Schritt. Kein Freund fällt dir ein? Nimm eine freundliche Figur aus Film oder Buch.

Wichtig: Ein niedriger Selbstwert ist keine Krankheit. Die Übung ist für Selbstzweifel im Alltag. Wühlt sie dich stark auf, etwa durch alte Erinnerungen an Abwertung, mach nicht allein weiter: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Episode 2 – Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlender Brief · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein guter Freund

Ein guter Freund von mir ist: mein bester Freund aus dem Studium

So würde er mit mir reden: ehrlich, aber freundlich – und mit einem Augenzwinkern

2 · Dein Brief – an Tagen, an denen du dich runtermachst, mindestens 3-mal in 7 Tagen

Schreib abends auf, was passiert ist, und antworte der Stimme wie dein guter Freund.

Tag	**Was ist passiert?**	**Was meine innere Stimme sagt** (wörtlich)	**Was mein guter Freund schreiben würde** (2–3 Sätze)	**Kleiner nächster Schritt**	**Härte** vorher 0–10	**Härte** nachher 0–10
1	Meeting: Idee nicht gesagt	„Typisch. Du kriegst den Mund nicht auf."	Das hat dich geärgert, verstehe ich. Vor vielen zu reden, fällt vielen schwer. Deine Idee war gut.	nächstes Meeting: 1 Satz sagen	8	5
2	Instagram: alle schaffen so viel	„Ich krieg nichts auf die Reihe."	Du siehst nur ihre besten Momente, das geht vielen so. Heute hast du den Bericht fertig gemacht.	um 21 Uhr das Handy weglegen	7	4
3	Präsentation: versprochen	„Peinlich. Alle haben's gemerkt."	Ein Versprecher passiert jedem. Der Rest war klar und gut vorbereitet.	Folie 3 einmal laut üben	7	4
4	Idee gesagt, aber sehr leise	„Hat eh keiner zugehört."	Du hast es gemacht, das war mutig. Viele fangen leise an.	in die Runde schauen	6	3
5	Tippfehler in Mail an Chefin	„Du bist so schlampig."	Ein Tippfehler passiert jedem mal. Deswegen bist du nicht schlampig.	wichtige Mails vorher laut lesen	6	3
6	Sport ausfallen lassen	„Du ziehst nie was durch."	Du warst müde, das kennen viele. Einmal ausfallen heißt nicht „nie".	Samstag 20 Minuten gehen	5	3
7	Lob vom Chef kleingeredet	„Das war doch nur Glück."	Du hast dafür gearbeitet. Lob darfst du annehmen, auch wenn es ungewohnt ist.	nur „Danke" sagen	5	2

Tagsüber, wenn die Stimme laut wird: die Selbstmitgefühls-Pause. Sag dir drei Sätze:
„Das ist gerade schwer." „Das geht vielen so." „Was brauche ich jetzt?"

3 · Tag 7: Was hat sich an meiner inneren Stimme verändert?

Sie ist noch da, aber leiser. Öfter höre ich: „Das kennen viele." Härte meist 5 statt 8.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: Bewegung: Krafttraining

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: dein guter Freund

Ein guter Freund von mir ist: _____

So würde er mit mir reden: _____

2 · Dein Brief – an Tagen, an denen du dich runtermachst, mindestens 3-mal in 7 Tagen

Schreib abends auf, was passiert ist, und antworte der Stimme wie dein guter Freund.

Tag	**Was ist passiert?**	**Was meine innere Stimme sagt** (wörtlich)	**Was mein guter Freund schreiben würde** (2–3 Sätze)	**Kleiner nächster Schritt**	**Härte** vorher 0–10	**Härte** nachher 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tagsüber, wenn die Stimme laut wird: die Selbstmitgefühls-Pause. Sag dir drei Sätze:
„Das ist gerade schwer." „Das geht vielen so." „Was brauche ich jetzt?"

3 · Tag 7: Was hat sich an meiner inneren Stimme verändert?

_____

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: Bewegung: Krafttraining

Episode 3 – Bewegung: Krafttraining

Im Meeting sagst du nichts, und abends auf Instagram denkst du: *Ich krieg nichts auf die Reihe.* Mit Krafttraining aus der Bewegungs- und Sportpsychologie hältst du diesem Satz etwas entgegen, das du selbst geschafft hast und nachzählen kannst.

Warum der Zweifel bleibt

Wer an sich zweifelt, probiert weniger aus. So entsteht ein Kreislauf:

„Das trau ich mir nicht zu." → weniger ausprobieren → seltener etwas geschafft → „Ich krieg nichts auf die Reihe."

Dazu kommt das Vergleichen: Auf Instagram misst du dich an den besten Momenten anderer.

Die Technik: du gegen dich vom letzten Mal

Zwei- bis dreimal pro Woche etwa 20 Minuten Kraftübungen mit deinem eigenen Körpergewicht. Danach schreibst du auf, was du geschafft hast. Die Wirkung baut sich über Wochen auf.

Instagram: du gegen die besten Momente anderer da verlierst du immer	→	**Dein Protokoll: du heute gegen dich vom letzten Mal** da siehst du, was du geschafft hast

Wie auf einer Treppe: Auf jeder Stufe siehst du nur die nächste. Erst der Blick zurück zeigt, wie weit du gekommen bist. Das Protokoll ist dieser Blick zurück.

So geht's

1. Am ersten Tag: Barometer ausfüllen, 2 oder 3 Übungen ankreuzen und deine 2–3 Trainingstage festlegen.
2. Mach jede Übung so oft oder so lange, wie es sauber geht. Hör auf, bevor es wehtut.
3. Trag die Zahlen ein: Anzahl oder Sekunden. Der erste Tag ist dein Startwert.
4. Schreib einen Satz dazu: Was habe ich heute geschafft?
5. Vergleich dich beim nächsten Mal nur mit dem letzten Mal, nie mit anderen.

Wenn es nicht gleich klappt

Kaum eine Wiederholung? Nimm die leichteste Variante, auch eine ist ein Startwert. Keine Steigerung? Gleich viel zählt auch. Eine Einheit verpasst? Kein Neustart, mach einfach die nächste.

Wichtig: Wenn du eine Vorerkrankung hast oder lange keinen Sport gemacht hast, klär vorher ärztlich ab, ob die Übungen für dich passen. Was schmerzt, lässt du weg. Es geht ums Können, nicht ums Aussehen. Wühlt dich die Übung stark auf: Episode 10 – Wann hilft ein Psychologe?

Episode 3 – Bewegung: Krafttraining · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Deine Übungen und deine Tage – am ersten Tag ausfüllen

Kreuze 2 oder 3 Übungen an. Du brauchst nur dein Körpergewicht, keine Gewichte.

- ☑ vom Stuhl aufstehen
- ☑ Liegestütz an der Wand
- ☑ Wandsitzen
- ☐ Unterarmstütz
- ☐ Liegestütz am Tisch
- ☐ eigene: _____

Meine 2–3 Trainingstage: ☑ Tag 1 ☐ Tag 2 ☑ Tag 3 ☐ Tag 4 ☑ Tag 5 ☐ Tag 6 ☐ Tag 7

2 · Was ich geschafft habe: jeden Tag eine Zeile

Trag nach jeder Einheit ein, wie oft (Anzahl) oder wie lange (Sekunden) du jede Übung geschafft hast, und schreib einen Satz dazu. An den anderen Tagen schreibst du „Pause".

Tag	Training	So viel habe ich geschafft (Anzahl oder Sekunden)	Was ich geschafft habe – in einem Satz
1	☑	Stuhl 8 · Wand 10 · Wandsitzen 20 s	Angefangen, obwohl ich keine Lust hatte.
2	☐	Pause	Leichter Muskelkater – ich hab was getan.
3	☑	Stuhl 10 · Wand 12 · Wandsitzen 25 s	Zwei mehr als beim ersten Mal.
4	☐	Pause	Im Meeting eine Frage gestellt.
5	☑	Stuhl 11 · Wand 13 · Wandsitzen 30 s	30 Sekunden – am Anfang waren es 20.
6	☐	Pause	Alle drei Einheiten geschafft.
7	☐	Pause	Rückblick unten ausgefüllt.

Am nächsten Tag: Vergleich dich nur mit dir selbst, mit dem letzten Mal. Gleich viel zählt auch. Was schmerzt, lässt du weg. Kommt „Ich krieg nichts auf die Reihe", schau auf deine Zahlen.

3 · Tag 7: Wie war's?

Vergleich deine erste mit deiner letzten Einheit: Was geht jetzt, was am Anfang nicht ging?

Stuhl 8 → 11, Wand 10 → 13, Wandsitzen 20 → 30 s. Alle 3 Einheiten gemacht.

- ☑ weitermachen: 2–3 Einheiten pro Woche
- ☐ dazu Episode 1: KVT: Positive Data Log

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Deine Übungen und deine Tage – am ersten Tag ausfüllen

Kreuze 2 oder 3 Übungen an. Du brauchst nur dein Körpergewicht, keine Gewichte.

☐ vom Stuhl aufstehen ☐ Liegestütz an der Wand ☐ Wandsitzen

☐ Unterarmstütz ☐ Liegestütz am Tisch ☐ eigene: _____

Meine 2–3 Trainingstage: ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3 ☐ Tag 4 ☐ Tag 5 ☐ Tag 6 ☐ Tag 7

2 · Was ich geschafft habe: jeden Tag eine Zeile

Trag nach jeder Einheit ein, wie oft (Anzahl) oder wie lange (Sekunden) du jede Übung geschafft hast, und schreib einen Satz dazu. An den anderen Tagen schreibst du „Pause“.

Tag	**Training**	**So viel habe ich geschafft (Anzahl oder Sekunden)**	**Was ich geschafft habe – in einem Satz**
1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		
6	☐		
7	☐		

Am nächsten Tag: Vergleich dich nur mit dir selbst, mit dem letzten Mal. Gleich viel zählt auch. Was schmerzt, lässt du weg. Kommt „Ich krieg nichts auf die Reihe“, schau auf deine Zahlen.

3 · Tag 7: Wie war’s?

Vergleich deine erste mit deiner letzten Einheit: Was geht jetzt, was am Anfang nicht ging?

☐ weitermachen: 2–3 Einheiten pro Woche ☐ dazu Episode 1: KVT: Positive Data Log