

# Reflexion Selbstbestimmung

Welches Thema fällt dir (noch) schwer, z.B. Medien, Essen?

---

Welche Gedanken hast du zu dem Thema im Kopf? Wenn es mehrere sind, dann schreibe sie alle auf!

---

---

Welche Ängste spürst du bei dem Thema?

---

---

Ängste entstehen oft aus fehlender Sicherheit bzw. aus Unsicherheit. Wie kannst du dir mehr Sicherheit verschaffen? z.B. durch Einholen von Informationen oder Beratung?

---

---

Welchen Druck spürst du in dir? Und welchen hast du evtl. von außen?

---

---

Wie sicher fühlst du dich in deiner Entscheidung und deiner Haltung z. B. anderen gegenüber? Was würde dir helfen?

---

---

Erkennst du verinnerlichte Glaubenssätze?

---

---

