

Stimmen-Protokoll · 7 Tage

Halte eine Woche lang fest, wie du mit dir sprichst, wenn etwas schiefgeht. Wörtlich, ohne es schönzureden. Das Ziel ist nicht, die Stimme abzuschalten, sondern ihr nicht mehr automatisch recht zu geben.

Tag	Was ist passiert?	Was sagt die Stimme? (wörtlich)	Würde ich das einem Freund sagen?	Was würde ich einem Freund sagen?
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	

Nach sieben Tagen

Welcher Satz kam am häufigsten?

Wessen Satz ist das ursprünglich? Von wem hast du ihn zum ersten Mal gehört?

Welcher Fähigkeit weichst du aus, weil du nicht wieder Anfänger sein willst?
