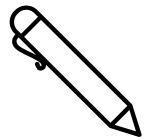


Meine Selbstwertbiografie

hoher Selbstwert



niedriger Selbstwert



Geburt

heute
Alter: ____

Trage auf der horizontalen Achse dein Lebensalter ein. Markiere auf diesem Zeitstrahl wichtige Lebensereignisse, wie Schulwechsel, Umzüge, Änderungen in der Familie, Berufseinstieg, Anfang und Ende wichtiger Beziehungen.

Bitte zeichne dann über diese Ereignisse eine "Selbstwertkurve". Wann ging es auf- oder abwärts mit deinem Selbstwert? Gibt es Zusammenhänge zu den Lebensereignissen?