

Fülle diesen Bogen bitte NACH Abschluss des Encouraging-Trainings						
/nach der letzten Übung aus und sende ihn an den RDI Verlag zurück. -						
Wo setzt Du HEUTE/nach dem ET deine Kreuze?		ich akzeptiere mich so wie ich bin				
		Ja	Nein	geht so	besser geworden	wesentlich besser gew.
1	Ich bin mit mir zufriedener geworden	x			x	X
2	Ich kann Verantwortung besser abgeben	x			x	X
3	Ich bin spontaner geworden	x			x	X
4	Ich bin verständnisvoller/toleranter	x			x	X
5	Ich habe weniger Tiefs	x			x	X
6	Ich kritisiere weniger bis kaum noch	x			x	X
7	Gesundheitlich geht es mir besser	x			x	X
8	Ich kann Fehler der Anderen besser tolerieren	x			x	X
9	Ich übe weniger Selbstkritik	x			x	X
10	Ich kann meine Fehler besser eingestehen	x			x	X
11	Ich habe weniger Stimmungsschwankungen	x			x	X
12	Ich bin anderen gegenüber freundlicher geworden	x			x	X
13	Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl	x			x	X
14	Ich kann besser zuhören und auf andere eingehen	x			x	X
15	Ich lebe mit weniger Schuldgefühlen	x			x	X
16	Ich habe weniger Vorurteile anderen gegenüber	x			x	X
17	Ich habe mehr Energie und teile diese besser ein	x			x	X
18	Ich bin kontaktfreudiger geworden			x		
19	Ich kämpfe weniger mit mir selbst	x			x	X
20	Ich kann andere besser lassen wie sie sind	x			x	X
21	Ich spreche freundlicher mit mir selbst	x			x	X
22	Ich kann andere besser ermutigen	x			x	X
23	Ich kann meine Bedürfnisse besser erkennen	x			x	X
24	Negative Stimmungen belasten mich weniger	x			x	X
25	Ich komme schneller aus neg. Situationen wieder hoch	x			x	X
26	Ich bleibe in Problemsituationen gelassener/ruhiger	x			x	X
27	Ich pflege bewussteren Blickkontakt im mit anderen	x			x	X
28	Ich bin nicht mehr so schnell verletzbar	x			x	X
29	Ich pflege den Kreis meiner Kontakte bewusster/besser	x			x	X
30	Ich bin friedfertiger und sehe jetzt das Gute in anderen	x			x	
31	Ich kann meine Bedürfnisse besser formulieren	x			x	
32	Ich kann freier sprechen			x	x	
33	Ich setze mehr Vertrauen in andere Menschen				x	
34	Ich bin mutiger geworden und sage meine Meinung	x		x	x	
35	Ich fühle mich n. mehr abhängig v. d. Meinung anderer	x		x		
	Nur für den, den es betrifft:	x			x	
36	Ich pflege einen besseren respektvolleren Umgang mit meinen Eltern	x		x		X
37	Ich pflege einen gleichwertigeren Umgang mit meinen Kindern	x				X
38	Ich pflege einen besseren Umgang mit m. Partner/In	x			x	
39	Ich pflege einen besseren Umgang mit m. Freunden	x		x	x	
40	Ich pflege eine besseren Umgang a. m. Arbeitsplatz	x			x bis	. --> X