

Handout zu Aktivität 5: Der Wert des Selbst

Um zu wissen, wie positiv Sie mit sich selbst kommunizieren, weisen Sie bitte die folgenden Aussagen zu, die Sie verwenden, um harte Zeiten zu bewältigen.

	Nie	Selten	Manchmal	Oft
Denken Sie darüber nach, wie Sie sich fühlen				
Fühlen Sie sich gut über sich selbst				
Nutzen Sie positives Selbstgespräch				
Verwalten Sie Ihre Emotionen				
Anpassung an Veränderungen				
Plan für die Zukunft				
Setzen Sie Ihren Plan in die Tat um				
Kommunizieren Sie, wie Sie sich fühlen				
Reichweite für Unterstützung				
Fühlen Sie sich hoffnungsvoll				
Lernen Sie aus Ihrer Vergangenheit				
Fühlen Sie sich OK für Fehler zu machen				
Erinnern Sie sich an Ihre Stärken				
Erinnern Sie sich an Ihr Selbstwertgefühl				

Angepasst von: https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf