

ÜBUNG – MEIN IDOL

Übung: Mein Idol

Ob Sportler, Schauspieler oder Philosoph – bestimmt hast auch du ein großes Vorbild. Schreib seinen Namen unten auf die Zeile. Wofür bewunderst du diese Person? Ich bin überzeugt, dass dir eine Menge positiver Eigenschaften einfallen.

Mein Vorbild:

Positive Eigenschaften:

1.
2.
3.
4.
5.

Das Wichtigste kommt aber erst im nächsten Schritt: Streiche den Namen deines Idols durch und ersetze ihn durch deinen eigenen. Psychologischer Hintergrund der Übung: Alle positiven Eigenschaften, die du deinem Vorbild zuschreibst, befinden sich in Wahrheit in dir.

Schreibe deine fünf positiven Eigenschaften noch einmal sauber ab und hänge sie gut sichtbar bei dir zu Hause auf. Je stärker du sie verinnerlichst, desto besser kannst du sie gezielt im Training einsetzen.

