



Dr. med. Michaela Muthig  
PSYCHOLOGISCHES COACHING

## Arbeitsblatt 1: Eine Woche voller Stärke

Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Wahrnehmung für Ihre positiven Seiten zu verbessern. Schreiben Sie jeden Tag mindestens 3 Punkte auf, auf die Sie stolz sein können.

### Montag

---

---

---

### Dienstag

---

---

---

### Mittwoch

---

---

---

### Donnerstag

---

---

---

### Freitag

---

---

---

### Samstag

---

---

---

### Sonntag

---

---

---

