

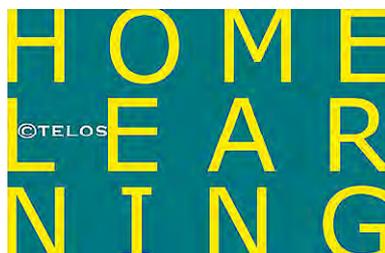


Foto: Dr. E. Teutsch – 13832c

Selbstlob stinkt, haben wir von Klein auf gelernt. Hier über wir, einmal etwas Gutes von uns zu sagen!

# Selbstsicherheit 3

„Ich kann gut“ - Arbeitsblätter zur positiven Selbstbeurteilung



# Vorausgeschickt

## Inhalt

„Ich kann gut ...“ .....	3
Zum Schluss.....	14

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen  
„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)  
und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

### Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
Tel.: 0471 3015 77  
Fax: 0471 3015 09  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)



„Ich kann gut ...“

Foto: Dr.E.Teutsch - 14985



Foto: Dr.E.Teutsch - 14985



Foto: Dr.E.Teutsch - 11807



Foto: Dr.E.Teutsch - 11807



Foto: Dr.E.Teutsch - 01029



Foto: Dr.E.Teutsch - 15336



Foto: Dr.E.Teutsch - 15339



Foto: Dr.E.Teutsch - 15336



Denken, spüren, freuen, schreiben!

Die Aufnahmen stammen aus unseren Seminaren

**Gebrauchsanweisung**

Lassen Sie sich Zeit und beantworten Sie die Fragen auf den nächsten Seiten gründlich. Arbeiten Sie ruhig einige Wochen damit. Auch nach Monaten können Sie die Liste wieder herausziehen und etwas dazuschreiben. Machen Sie dabei keine Einschränkungen, kein „aber ...“, keine „irgendwie“ oder „manchmal“ oder „andere glauben...“ sondern ganz einfach „ich kann gut ...“!

1. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
2. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
3. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
4. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
5. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
6. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
7. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
8. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
9. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_
10. Ich kann gut   
\_\_\_\_\_



Foto: Dr.E.Teutsch - 14973

11. Ich kann gut



---

12. Ich kann gut



---

13. Ich kann gut



---

14. Ich kann gut



---

15. Ich kann gut



---

16. Ich kann gut



---

17. Ich kann gut



---

18. Ich kann gut



---

19. Ich kann gut



---

20. Ich kann gut



---

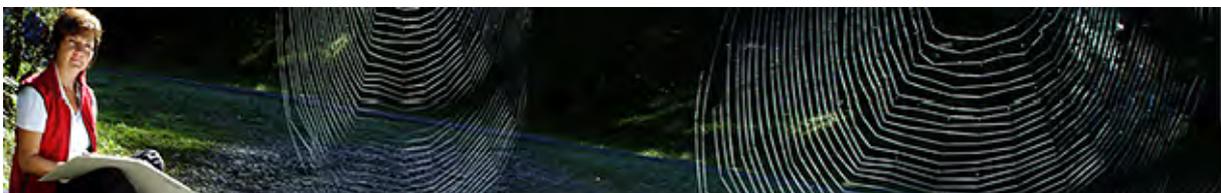


Foto: Dr.E.Teutsch - 14985

21. Ich kann gut 

---

22. Ich kann gut 

---

23. Ich kann gut 

---

24. Ich kann gut 

---

25. Ich kann gut 

---

26. Ich kann gut 

---

27. Ich kann gut 

---

28. Ich kann gut 

---

29. Ich kann gut 

---

30. Ich kann gut 

---



Foto: Dr.E.Teutsch -  
www.fox.com

31. Ich kann gut 

---

32. Ich kann gut 

---

33. Ich kann gut 

---

34. Ich kann gut 

---

35. Ich kann gut 

---

36. Ich kann gut 

---

37. Ich kann gut 

---

38. Ich kann gut 

---

39. Ich kann gut 

---

40. Ich kann gut 

---



Foto: Dr.E.Teutsch - 11807

41. Ich kann gut



---

42. Ich kann gut



---

43. Ich kann gut



---

44. Ich kann gut



---

45. Ich kann gut



---

46. Ich kann gut



---

47. Ich kann gut



---

48. Ich kann gut



---

49. Ich kann gut



---

50. Ich kann gut



---



Foto: Dr.E.Teutsch - 01029

51. Ich kann gut



---

52. Ich kann gut



---

53. Ich kann gut



---

54. Ich kann gut



---

55. Ich kann gut



---

56. Ich kann gut



---

57. Ich kann gut



---

58. Ich kann gut



---

59. Ich kann gut



---

60. Ich kann gut



---



Foto: Dr.E.Teutsch - 15342b

61. Ich kann gut 

---

62. Ich kann gut 

---

63. Ich kann gut 

---

64. Ich kann gut 

---

65. Ich kann gut 

---

66. Ich kann gut 

---

67. Ich kann gut 

---

68. Ich kann gut 

---

69. Ich kann gut 

---

70. Ich kann gut 

---

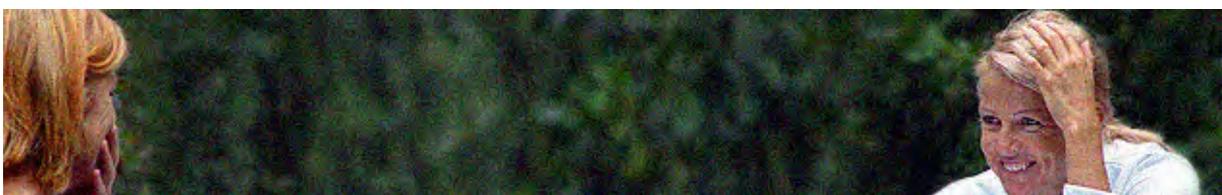


Foto: Dr.E.Teutsch - 15339-

71. Ich kann gut



72. Ich kann gut



73. Ich kann gut



74. Ich kann gut



75. Ich kann gut



76. Ich kann gut



77. Ich kann gut



78. Ich kann gut



79. Ich kann gut



80. Ich kann gut



Foto: Dr.E.Teutsch - 15336 2,5

81. Ich kann gut



---

82. Ich kann gut



---

83. Ich kann gut



---

84. Ich kann gut



---

85. Ich kann gut



---

86. Ich kann gut



---

87. Ich kann gut



---

88. Ich kann gut



---

89. Ich kann gut



---

90. Ich kann gut



---

© TELOS telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Foto: Dr.E.Teutsch - 06882

91. Ich kann gut 

---

92. Ich kann gut 

---

93. Ich kann gut 

---

94. Ich kann gut 

---

95. Ich kann gut 

---

96. Ich kann gut 

---

97. Ich kann gut 

---

98. Ich kann gut 

---

99. Ich kann gut 

---

100. Ich kann gut 

---



Foto: Dr.E.Teutsch - 07368

## Zum Schluss



Foto: Dr.E. Teutsch – 11865

Selbstsicherheit beginnt – wie Vieles – mit kleinen Schritten!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Ich habe eine Stimme. Meine Stimme ist wichtig!  
Ich will mich getrauen, meiner Stimmer vertrauen  
und mir selbst vertrauen: Selbstvertrauen!**

Dr. Elmar Teutsch (1949), Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

**Selbstsicherheit heißt, nicht mehr Ball sein, sondern Spieler!**

Dr. Elmar Teutsch (1949), Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

Quelle: „Selbstsicherheit gewinnt“,

TELOS – Institut für Psychologie & Wirtschaft

**Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen  
Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie brauchen  
noch einen entscheidenden Schub für Ihre Selbstsicherheit, dann  
rufen Sie uns doch bitte einfach an.**



**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/)

und „Veränderung“ [www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/](http://www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/)