

Anti-Muster-Aktivitäten-Überwachung

Wähle Dein/e größte/n Anti-Muster aus, die Du vermeiden solltest. Verfolge sie, um zu sehen, wie oft Du sie machst. Reflektiere nach einem Monat Deine Handlungen. Wie schwerwiegend ist die Häufigkeit des Anti-Musters? Gibt es etwas, das Du ändern musst?

Mein großes Anti-Muster ist...

Ihre IG-Stories anonym stalken

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Ihre Stories anonym gecheckt		Ihr IG gecheckt	Ihre Stories anonym gecheckt	Ihre Stories anonym gecheckt	
		Ihre Stories anonym gecheckt				
		Ihre Stories anonym gecheckt		Ihre Stories anonym gecheckt	Ihr IG gecheckt	Ihre Stories anonym gecheckt
Ihre Stories anonym gecheckt	Ihre Stories anonym gecheckt	Ihre Stories anonym gecheckt				