

## Vertrauen bilden und die eigenen Gefühle reflektieren

Eine positive Einstellung zur Zielsprache kann Ihnen helfen, Angst beim Sprechen zu reduzieren und beim Sprachenlernen weiterzukommen. Notieren Sie positive Dinge (Erfahrungen, Situationen...), die Sie beim Sprechen oder Lernen erlebt haben und schreiben Sie, wie Sie sich dabei gefühlt haben. Reflektieren Sie, was Ihnen dabei hilft, Ihr Vertrauen aufzubauen.



Ein Beispiel: Montag – Ich habe mit meinem Nachbarn über das Hoffest gesprochen und habe mich dabei sicher gefühlt. Ich war so froh!

	<b>Positive Dinge und wie ich mich gefühlt habe</b>
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Adaptiert von Kato, S. & Mynard, J. (2016). *Reflective dialogue. Advising in language learning*. New York: Routledge