



Selbstcheck frühere Stärken

Erinnere dich an die wichtigsten Veränderungen und Krisen in deinem Leben. Notiere dir welche Personen für dich wichtige Wegbegleiter im Leben waren und immer noch sind.

Beantworte anschließend folgende Fragen:

Was war bei der jeweiligen Veränderung für dich bedeutsam?

Welche Gefühle waren in dieser Situation vorherrschend? (zum Beispiel Vorfreude, Angst...)

Wie hast du diese Situation gemeistert und welche Stärken hast du dabei genutzt? (zum Beispiel Flexibilität, Disziplin...)



Selbstcheck frühere Stärken

Welche Erkenntnis hast du aus diesen Situationen gewonnen? Ein kleiner kraftvoller Satz wie „Das Leben geht immer weiter“ kann dir in Zukunft sehr weiterhelfen.

Versuche dich ganz auf die Übung einzulassen.

Du wirst erstaunt sein, an wieviel du dich wieder erinnern kannst!

Und wirst sicher spüren, dass du vieles schon geschafft hast, auf das du stolz sein kannst!



Außerrötzing 7 · 94532 Außernzell
mail@andrea-bsclangaul.de
www.andrea-bsclangaul.de