

Reflexionsfragen

Wann habe ich in meinem Leben bereits Krisen gemeistert?

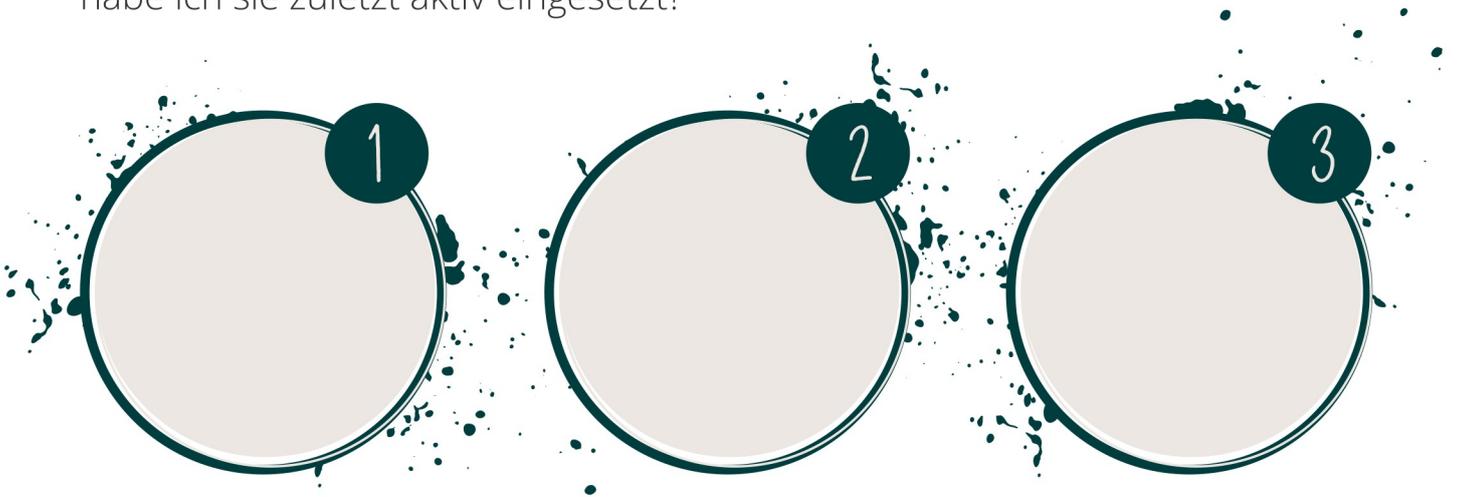


Was hat mir damals geholfen, und wie kann ich es heute wieder nutzen?



Selbstwahrnehmung & Potenziale entdecken

Welche drei Eigenschaften an mir selber schätze ich am meisten? Wann habe ich sie zuletzt aktiv eingesetzt?



Welche Herausforderungen in meinem Leben habe ich bereits erfolgreich gemeistert? Was hat mich damals stark gemacht?

Selbstwahrnehmung & Potenziale entdecken

Was sagen andere Menschen häufig über meine Stärken? Stimmen diese Aussagen mit meinem Selbstbild überein?



Welche Fähigkeit oder Eigenschaft an mir wurde in einer schwierigen Situation besonders sichtbar?

Übung - Erstellung einer "Stärken-Collage"

Fülle die Vorlage aus oder notiere auf kleinen Zetteln Deine Stärken, Fähigkeiten und besonderen Eigenschaften.

