

Das stärkt mich

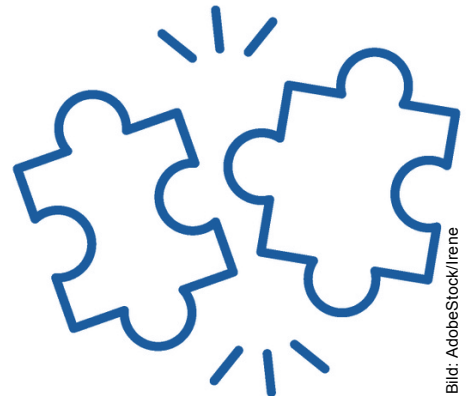


Bild: AdobeStock/Irene

1. Diese positive Erfahrung in meiner Kindheit hat mich geprägt:

.....
.....

2. Diese Person hat an mich geglaubt/glaubt an mich:

.....
.....

3. Wenn ich wütend oder traurig bin, geht es mir dadurch besser:

.....
.....

4. In dieser Situation in der Schule/beim Arbeiten/in der Familie etc. habe ich so reagiert, dass ich mit mir zufrieden war:

.....
.....

5. Hier übernehme ich gesellschaftliche Verantwortung und bringe mich ein:

.....
.....

6. Über diese Rückmeldung zu mir oder meinem Verhalten habe ich mich besonders gefreut:

.....
.....

7. Dieser Mensch/dieser Gegenstand/diese Erinnerung/diese Haltung stärkt mich:

.....
.....

Aufgaben:

1. Beantworten Sie die oben stehenden Fragen für sich selbst.

2. Tauschen Sie sich mit einer Person Ihres Vertrauens über die Fragen aus.