



Was mich stärkt

Jede Herausforderung lädt dazu ein, sie als Chance zu nutzen. Gibt es in dieser ungewissen Zeit Dinge, die du neu für dich entdeckt hast, die jetzt möglich sind, die an Wertigkeit gewonnen haben? Nutze diese Zeit, indem du dich auf das "Danach" vorbereitest. Dabei können dir folgende Reflexionsfragen hilfreich sein:

Zeitraum / Tag / Woche:

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und erinnere dich an deinen Tag | deine Woche und sammle deine positiven Erfahrungen, deine Stärken | deine Ressourcen und überlege für was du dankbar bist. Was machst du jetzt in dieser ungewissen Zeit, was du sonst vielleicht nicht tun würdest.

*meine positiven
Erfahrungen*

*meine Stärken /
meine Ressourcen*

*Für was bin ich
dankbar?*

*Was mache ich
Neues?*

Mein tollstes Gefühl in dieser Zeit: