

Übung 1: Bestandsaufnahme - Identifikation von Stärken und Herausforderungen

Es ist hilfreich, gezielte Fragen zu stellen, um eigene Stärken und Herausforderungen zu erkennen. Um mit der Bestandsaufnahme zu beginnen, nimm dir ein Blatt Papier oder nutze die Übungsblätter auf den nächsten Seiten und schreibe Deine Gedanken zu den folgenden Fragen auf:

Stärken:

- Welche Eigenschaften schätze ich an mir selbst?
- In welchen Situationen fühle ich mich besonders im Einklang mit mir selbst?
- In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich sicher und kompetent?
- Welche Tätigkeiten erfüllen mich mit Freude und Energie?
- Wann werde ich von anderen um Rat oder Unterstützung gebeten?

Herausforderungen:

- In welchen Momenten fühle ich mich unsicher oder überfordert?
- Welche Verhaltensmuster wiederholen sich in stressigen Situationen?
- Gibt es Aspekte meines Lebens, die ich vermeide oder nicht gern anspreche?
- Was fällt mir schwer?
- Welche Verhaltensweisen oder Gedanken hindern mich daran, mein volles Potenzial zu leben?

Diese Fragen helfen dabei, nicht nur die Stärken zu erkennen, die uns zu einem erfüllten Leben führen, sondern auch die Herausforderungen zu identifizieren, an denen wir arbeiten können, um unser Wachstum zu fördern. Lass dich dabei nicht von Perfektionismus leiten – es geht nicht darum, eine perfekte Liste zu erstellen, sondern darum, einen ehrlichen Überblick zu gewinnen.

Übung 1: Arbeitsblatt - Bestandaufnahme meiner Stärken

Datum:

Welche Eigenschaften schätze ich an mir selbst?

In welchen Situationen fühle ich mich besonders im Einklang mit mir selbst?

In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich sicher und kompetent?

Welche Tätigkeiten erfüllen mich mit Freude und Energie?

Wann werde ich von anderen um Rat oder Unterstützung gebeten?

Übung 1:

Arbeitsblatt - Bestandaufnahme meiner Stärken

Datum:

[illegible]

Übung 1: Arbeitsblatt - Bestandaufnahme meiner Herausforderungen

Datum:

In welchen Momenten fühle ich mich unsicher oder überfordert?

Welche Verhaltensmuster wiederholen sich in stressigen Situationen?

Gibt es Aspekte meines Lebens, die ich vermeide oder nicht gern anspreche?

Was fällt mir schwer?

Welche Verhaltensweisen oder Gedanken hindern mich daran, mein volles Potenzial zu leben?

Übung 1:

Arbeitsblatt - Bestandaufnahme meiner Herausforderungen

Datum:

[illegible]