

Ressourcen-Reflexion

1. Welche Fähigkeiten und Talente besitze ich?
2. Wie habe ich in der Vergangenheit Herausforderungen bewältigt?
3. Welche positiven Eigenschaften und Charakterzüge zeichnen mich aus?
4. Was motiviert mich und gibt mir Energie?
5. Welche sozialen Beziehungen unterstützen mich?

6. Welche neuen Fähigkeiten oder Interessen möchte ich entwickeln?

7. Welche Ziele und Werte sind mir wichtig?

8. Wofür bin ich dankbar?