

Deine Bestandsaufnahme

Die Bestandsaufnahme ist der Treibstoff für deine Veränderung: Wenn ich weiß, was mich stresst, was mir Energie gibt und welche Werte für mich zählen, kann ich Ziele realistischer setzen und Gewohnheiten gezielter ändern.

Dazu schauen wir uns jetzt noch einmal gesammelt an, was du bereits an persönlichen Erkenntnissen bis hierhin gewonnen hast. Schau dir die vorherigen Arbeitsblätter an. Die **orangene** Bezeichnung findest du auf jedem Arbeitsblatt unten oder im Dateinamen.



➔ MODUL 1 · KAPITEL 1 · ÜBUNG 2

Was sind deine persönlichen Stressoren?

Schau dir an, was du in die Felder für die 3 größten Stressoren geschrieben hast. Stimmen diese ganz aktuell noch so? Oder hat sich etwas in der Zwischenzeit geändert? Trage die drei aktuell relevantesten Stressoren hier ein:

Wie steht es um deine Selbstfürsorge?

Schau dir an, was du reflektiert hast: Welche Gläser fühlten sich noch (zu) leer an? Wie siehst du das heute? Welche Gläser möchtest du in naher Zukunft füllen? Zusätzlich kannst Du auch nochmal einen Blick auf dein Selbstfürsorge-Tagebuch (1.2.2) werfen. Übertrage die Erkenntnisse.



Dein Gewohnheitstagebuch



Schau dir deine Reflexion zu deinen Tagebuch-Einträgen an: Mit welchen Gewohnheiten bist du momentan unzufrieden? Was hattest du geschrieben zur Frage, was du in der nächsten Woche anders machen möchtest? Notiere deine Erkenntnisse.

Meine Ressourcen

Was hattest du bei der Frage festgestellt, welche Ressourcen dir gut tun und zukünftig vertieft werden sollen?

Reflexionsfragen

Wenn du dir anschaust, was du jetzt in den vier obigen Freitextfeldern geschrieben hast:

Wo siehst du den größten und wichtigsten Veränderungsbedarf von dir in den nächsten 2-3 Monaten?

Was ist dir im Moment in deinem Leben besonders wichtig?

Was könnten gerade möglich Ziele für dich sein?

Was bei der Umsetzung
deiner Ziele
hilfreich sein kann:



➔ MODUL 1 · KAPITEL 2 · ÜBUNG 5

Meine Momente der Selbstwirksamkeit entdecken

Was hat dir in der Vergangenheit bei der Bewältigung von Herausforderungen und/oder Krisen geholfen?

➔ MODUL 1 · KAPITEL 2 · ÜBUNG 6

Welche Werte sind mir persönlich wichtig?

Was sind deine drei TOP-Werte? Übertrage diese. Wenn sich etwas seit der Übung geändert hat, kannst du natürlich auch den aktuellen Stand eintragen.

