

Meine aktuelle Situation

Anleitung zur Reflexion

Denken Sie über Ihre aktuelle Situation nach. Denken Sie an Ihre Arbeit, Ihre Gesundheit, Ihre sozialen Kontakte und Freundschaften, Ihre persönliche Entwicklung.
Greifen Sie einen Aspekt heraus, der Sie momentan besonders beschäftigt und skizzieren Sie ihn kurz. Was fordert Sie dabei besonders heraus?

Folgende Fragen helfen Ihnen zur Reflexion:

Was muss ich akzeptieren, wenn ich weiterkommen will?

Was muss ich ändern, um aus der Problematik herauszukommen?

Wen brauche ich jetzt an meiner Seite? Wer kann mich unterstützen?

Wer oder was gibt mir Halt? Was macht mein Leben lebenswert?

Auszug aus: Ulrich Siegrist: Resilienz trainieren. Das Ausfüllbuch, das stark macht. Mvg-Verlag.

