Übung 1. Meine Wahrnehmung

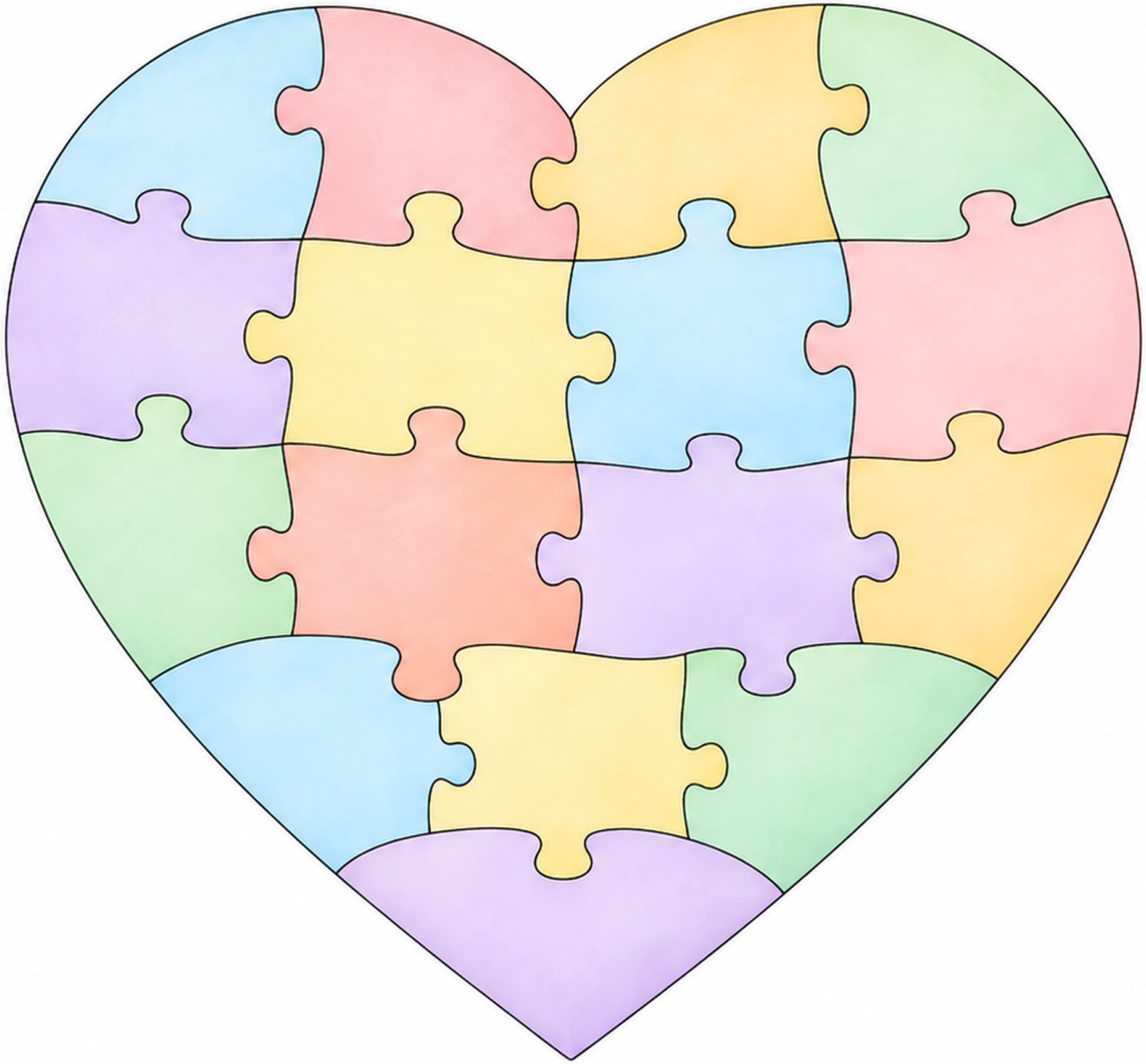
1. Schreiben Sie 3–4 konkrete Dinge auf, die Sie erreicht haben oder die Sie als wertvoll erleben. Wichtig ist, dass sie mit Ihrem eigenen Handeln verbunden sind.

2. Schreiben Sie 3–4 positive Eigenschaften auf, die Sie an sich sehen oder die andere an Ihnen positiv wahrnehmen könnten.

3. Schreiben Sie 3–4 Bereiche auf, die für Sie besonders wichtig sind.

4. Schreiben Sie 2–3 Schwächen, Begrenzungen oder Dinge auf, die Sie an sich nicht mögen oder als schwierig erleben.

5. Lassen Sie 3–4 Puzzlefelder offen für Aspekte, die Ihnen später einfallen oder die sich nicht sofort einordnen lassen.



Autor: Mag. Wojciech Michalek, Psychotherapeut, Familien und Lebensberater
https://psychotherapie-michalek.de/
psychotherapiemichalek@gmail.com