

Einzelarbeit: Sich selbst besser kennen lernen

Bitte schätzen Sie folgende Aussagen für sich ein:

Welche Haltung habe ich mir selbst gegenüber?

Ich bin wichtig.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Ich bin wertvoll.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Ich nehme mich so an, wie ich bin.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Gedanken und Notizen zur Haltung mir selbst gegenüber, Wünsche an mich selbst:

.....

.....

.....

Wie gehe ich mit mir selbst um?

Ich nehme meine Bedürfnisse ernst.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Ich Sorge gut für mich.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben und gebe nicht anderen die Schuld.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Gedanken und Notizen zur Haltung mir selbst gegenüber, Wünsche an mich selbst:

.....

.....

.....

Kümmere ich mich um meine eigene Gesundheit?

Ich habe meine Gesundheit im Blick.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Ich nutze Angebote und Ressourcen, die meiner Gesundheit und meinem Wohlergehen dienen.

stimmt gar nicht stimmt ganz genau

Gedanken und Notizen zur Haltung mir selbst gegenüber, Wünsche an mich selbst:

.....

.....

.....