

RÜCKBLICK AUF BEWÄHRTE STRATEGIEN

1. Schritt: Ich denke an die letzten Jahre zurück: Welche beruflichen oder schulischen Veränderungen sind mir richtig gut gelungen, obwohl ich zunächst nicht sicher war, dass ich das schaffen würde?



2. Schritt: Was waren die Schwierigkeiten und Herausforderungen?

3. Schritt: Wie habe ich diese Situationen gemeistert?

4. Schritt: Wie konnte ich allfällige Zweifel überwinden?

5. Schritt: Welche Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Eigenschaften, Einstellungen usw.), Aktivitäten und Strategien haben mir besonders geholfen?

6. Schritt Welche Gefühle löst der Gedanke an die erfolgreiche Problembewältigung bei mir aus?



