

## PERSÖNLICH WACHSEN



Auch ein Misserfolg und schmerzhaft Erfahrungen enthalten viele verwertbare Informationen und sollen ganzheitlich betrachtet und genutzt werden, um daraus für die Zukunft zu lernen.

Ganzheitlich Fühlen heisst, dass man sich mit der eigenen Lebenserfahrung in Kontakt bringt und nach ähnlichen Situationen sucht, die man erfolgreich gemeistert hat – Misserfolge können auf diese Weise relativiert werden.

Mit folgendem Rückschlag oder Misserfolg möchte ich mich auseinandersetzen:

- 1) Welche Gedanken habe ich mir in dieser Situation gemacht?
- 2) Was habe ich in dieser Situation gefühlt?
- 3) Worin unterscheidet sich die Situation von einer anderen, in der ich erfolgreich war? Was war in der erfolgreichen Situation anders?
- 4) Trotz der schmerzlichen und unangenehmen Erfahrung: Welche positiven Aspekte kann ich der Situation abgewinnen?
- 5) Was sollte ich das nächste Mal anders machen?
- 6) Welche Strategien und Ressourcen könnten mir dabei helfen?