

Selbstreflexion

von

.....



menthalio



# Was sind deine Stärken!

Beantworte dazu folgende Fragen. Nimm Dir ca. 30 min. konzentriert möglichst ohne Ablenkung.

Was zeichnet dich als Mensch aus?

Wer bist du? Was sind deine Eigenschaften.

Was für Talente hast du?

Welche Stärken zeichnen dich aus?

Was kannst du gut?

Was macht dir richtig dolle Spaß?

Was gibt dir Sinn und Mehrwert?

Was sind deine Werte und Prinzipien?



## Meine Erfolge

Du glaubst, noch nichts erreicht zu haben!

Nimm dir einen Stift und lege los. Notiere alles auch Kleinigkeiten, Situationen bei denen du stolz auf dich warst. Was hast du schon geschafft?

Kindheit:

Schulzeit:

Jugend:

Jetzt:



## Meine Morgengedanken

Beginne den Tag mit guten Gedanken!

**Dabei schreibe alles auf, was dir gerade in den Sinn kommt.** Nehme dir täglich ca 15, minuten dafür und versuche es gleich am Morgen (am besten noch im Bett)



## Wie sehen andere dich?

Überlege aus deinem Umfeld (Freunde, Familie, Arbeitskollegen), wen du folgende Fragen geben willst. Sie sollten dir schriftlich antworten, dann kannst du die Unterlagen immer wieder anschauen.

Was magst du an mir?

Was kann ich gut?

Warum verbringst du gerne Zeit mit mir?

In welchen Situationen fühle ich mich besonders wohl?

In welchen Situationen laufe ich zu Hochtouren auf?

Wann strahlen meine Augen/bin ich glücklich?

Wann bin ich sicher, souverän, überzeugend?

Was kann ich besser als du?

Welche Aufgaben fallen mir leicht?

Mit was für Menschen komme ich am besten klar?

Was kann ich nicht so gut?

In welchen Situationen bin ich überfordert?

In welchen Situationen fühle ich mich nicht wohl?

Was meinst du, müsste ich in meinem Leben ändern, um glücklicher zu sein?





## Was gibt es Schönes in deinem Leben?

Denke mal darüber nach, was ist dir in den Letzten 3 Monaten positives, interessantes und wichtiges passiert ist.

Um es einfacher zu machen, beantworte die nachfolgenden Fragen!

Was ist dir gut gelungen?

Was waren schöne Erlebnisse?

Was war besser als erwartet?

Wann hast du dich wohlgefühlt?

Wo gab es eine Lösung für ein Problem?

Wofür haben dich andere Menschen gelobt?

Was hast du gelernt oder dich getraut?

Welchen angenehmen Menschen bist du begegnet? Und wer von ihnen hat dir gesagt:  
Schön, dass es Dich gibt?