

Arbeitsblatt 1: Eine Woche voller Stärken

Diese Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Wahrnehmung für Ihre positiven Seiten zu verbessern.

Schreiben Sie jeden Tag mindestens 3 Punkte auf, auf die Sie stolz sein können.

Montag

.....

.....

.....

.....

.....

Dienstag

.....

.....

.....

.....

.....

Mittwoch

.....

.....

.....

.....

.....

Donnerstag

.....

.....

.....

Freitag

.....

.....

.....

.....

Samstag

.....

.....

.....

.....

Sonntag

.....

.....

.....