

Resilienz

Selbstverantwortung-Übung



Raus aus der Opferrolle. Vergangenes lässt sich nicht rückgängig machen.
Auch die aktuellen Umstände kann man sich (leider) nicht immer aussuchen.
Was IMMER MÖGLICH IST: Es ist MEINE ENTSCHEIDUNG, WIE ich damit umgehe.

Situationen, bei denen ich mich schlecht gefühlt habe, mich aufgeregt habe, traurig war oder mit der ich unglücklich oder unzufrieden war:	Was hätte ich anders machen können? Welche Handlungsoptionen hätte es noch gegeben/gibt es noch?