

Resilienz

Selbstwirksamkeit-Übung



Die eigenen Kompetenzen kennen, als verfügbare Ressourcen wahrnehmen und sie vertrauensvoll zielgerichtet einsetzen.

Meine Kompetenzen, Ressourcen	Hier habe ich sie schon wirksam eingesetzt
Was kann ich gut? Welche Tätigkeiten verrichte ich gerne?	
Welche Eigenschaften zeichnen mich aus? Für welche Stärken werde ich geschätzt?	
Welches Wissen habe ich gesammelt? Wie können andere davon profitieren?	
Welche Werte vertrete ich? Was ist mir wichtig im Leben, für mich und andere?	