

Resilienz - Zukunftsorientierung-Übung



Formuliere Dein Ziel nach folgenden Kriterien:

Gutes Gefühl + positiv als Annäherungsziel + selbstwirksam + motivierend + konkret + terminiert + realistisch + Öko-Check + im Präsenz

Wie lautet das grobe Thema, die aktuelle Herausforderung?

Wie lässt sich das als Wunsch formulieren?

Ich wünsche mir, dass...

Wie lässt sich das im Präsenz formulieren?

Weitere Fassungen unter Berücksichtigung der Zielkriterien

Vorläufige Endfassung