

REFLEXION

POSITIV.

Überlege, wer (Personen) und was (Ereignisse)
Dich in Deinem Leben positiv geprägt haben.

POST-IT.

Schreibe diese positiven Prägungen auf.
Benutze dafür jeweils einen neuen Post-it.



schöne
Kindheit

Bezirks-
meister

Afrika
1991

sie liebt
mich

Projekt-
leitung

Mentoring



REFLEXION

SCHWERES.

Überlege, wer (Personen) und was (Ereignisse)
Dich in Deinem Leben schmerzhaft geprägt haben.

POST-IT.

Schreibe diese Prägungen auf.
Benutze dafür jeweils einen neuen Post-it.



schöne
Kindheit

Bezirks-
meister

Afrika
1991

sie liebt
mich

Projekt-
leitung

Mentoring

Unfall
1986

Maik
2003

Trennung

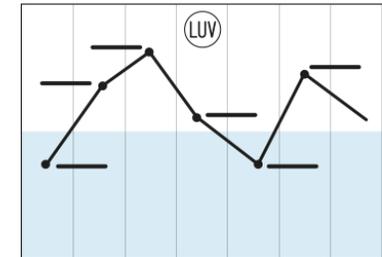
Burn
out



LUV ALLTAG

DIAGRAMM

Ersetze die Post-its durch Punkte. Beschrifte und verbinde sie.



JOURNALING & MAP

Welche Werte prägen dein Leben? Was ist dir wichtig?

ALLTAGS-EXPERIMENT

Nimm Kontakt auf mit einer der Personen, die dich geprägt haben.

Bring deine individuelle Wertschätzung zum Ausdruck.

