






## Wie bewerte ich die Landkarte meines ICH's?

					
Ich fühle mich körperlich fit.					
Ich bin mit einer guten Gesundheit ausgestattet.					
Ich habe gesunde körperliche Voraussetzungen.					
Ich bin psychisch belastbar.					
Ich kann mit negativem Stress gut umgehen.					
Ich kenne meine typischen gefühlsmäßigen Reaktionen.					
Ich kann mit emotional belasteten Situationen gut umgehen.					
Ich kann meine emotionalen Reaktionen steuern.					
Ich fühle mich leistungsfähig.					
Ich habe viel Energie und kann diese in Leistung umsetzen.					
Ich kann meine Stärken benennen.					
Ich kann meine Schwächen benennen.					
Ich arbeite an meinem Stärken-Schwächen-Profil.					
Ich stärke meine Stärken.					
Ich kann konstruktiv mit meinen Schwächen umgehen.					
Ich kenne die Werte die mich in meinem Leben leiten.					
Ich setze mich für meine Werte und Normen ein.					
Ich kenne die positiven Auswirkungen meiner Erziehung.					
Ich kenne die negativen Auswirkungen meiner Erziehung.					
Ich erkenne die Kraftquellen meines Lebens.					
Ich mache mir Gedanken über den Sinn meines Lebens.					

Die Fragen, die mit einem traurigen/ sehr traurigen Smilies beantwortet wurden verdienen Ihre besondere Aufmerksamkeit! Ideen und Lösungsmöglichkeiten für Ihre Themen können Sie mit Hilfe des Arbeitsblattes „Problemlöseprozess“ angehen.