

ich bin alles

MACH DIR DEINE STÄRKEN BEWUSST!

Mach dir deine Stärken regelmäßig bewusst. Welche Stärken hast du? Wie können sie dir helfen, wenn es dir mal nicht gut geht? Denke z. B. an konkrete Situationen, in denen dir deine Stärken geholfen haben. Oder frag eine*n Freund*in oder ein Familienmitglied, welche Stärken sie bei dir sehen.

Schreibe dir 3 deiner Stärken auf einen Zettel und bewahre ihn z.B. in deinem Geldbeutel auf. Am besten schreibst du nicht nur ein einzelnes Wort, sondern einen ganzen Satz, wie „Ich bringe andere zum Lachen“. Oder mach dir eine Notiz auf dem Handy. Damit du dich an deine Stärken erinnern kannst.

Meine Stärken:



Hilfsbereitschaft

Humor

Gelassenheit

Kreativität

Handwerkliches Geschick

Sportlichkeit

gut zuhören können

Empathie

Das richtige Setzen von Zielen unterstützt dich dabei, Stress in deinem Alltag zu verringern. Mehr Infos zum Setzen von Zielen und Umgang mit Stress findest du auf unserer Website oder bei Social Media

ich-bin-alles.de

