

Übung

Umgang mit sich selbst

Bitte gehen Sie einmal kurz in sich und überlegen, wie Sie zu folgenden Fragen stehen:

Einzelarbeit (5 Minuten)

- Wie gehe ich mit mir selbst um:
 - o Hart oder verständnisvoll?
 - o Verzeihe ich mir Fehler?
 - o Verlange ich mir viel ab?
 - o Belohne ich mich?
 - o Hole ich mir Unterstützung?
 - o Reagiere ich auf meine Alarmzeichen oder gar nicht?

- Welche Gründe gibt / gab es dafür?

- Wie möchte ich künftig mit mir umgehen?
 - o Was soll anders werden?
 - o Welche guten Gründe gäbe es dafür, achtsamer/ freundlicher / besser/... mit mir umzugehen?

Kleingruppen (5 Minuten)

Bitte gehen Sie in Kleingruppen / Murmelgespräch mit dem Nachbarn und tauschen Sie sich über Ihre Erkenntnisse aus.