|  |
| --- |
| **Übung 1: Deine persönliche Erfolgsgeschichte** |
| Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du so richtig stolz auf dich warst.  Beschreibe kurz die Situation:   * Worauf genau warst du stolz? * Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt? * Welche deiner Fähigkeiten waren an diesem Erfolgserlebnis beteiligt? * Stell dir vor, dass du dieses Erlebnis jetzt nochmal erlebst und du mittendrin bist, voller Stolz und Selbstvertrauen – mit welcher Haltung wirst du die zukünftigen Herausforderungen meistern? |
| *Deine Notizen* |

