

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