

4- Vertraue deinem Können!

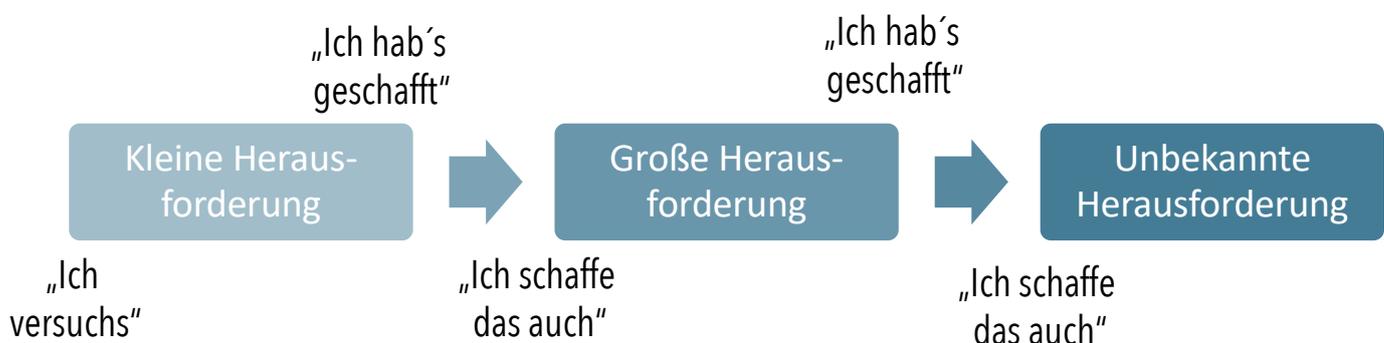
Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, dass der Fokus auf Ressourcen und Stärken wichtiger ist, als der Fokus auf Defizite und Schwächen.
- ✓ Du weißt, dass Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bei der Bewältigung unbekannter Herausforderungen hilft.
- ✓ Du weißt, dass Selbstwirksamkeit ein sich verstärkender Prozess ist.
- ✓ Du weißt, was deine Stärken und Ressourcen sind.
- ✓ Du weißt, wie wichtig die Wertschätzung deiner Erfolge ist.
- ✓ Du weißt, wie du dein Selbstwirksamkeitsgefühl schrittweise steigern kannst.
- ✓ Du weißt, dass du deinen Körper jederzeit entspannen kannst.

„Ich weiß, dass ich etwas bewirken kann!“

Die eigenen Erfahrungen im Meistern schwieriger Situationen helfen uns bei der Bewältigung künftiger Herausforderungen, indem wir:

- ✓ unsere eigenen Stärken kennenlernen (Selbstbewusstsein)
- ✓ **Vertrauen** in die eigenen Fähigkeiten entwickeln (Selbstvertrauen)
- ✓ **Sicherheit** gewinnen und somit Ängste abbauen (Selbstsicherheit)



4 – Reflexion: Meine Ressourcen

1. Welche schwierigen Zeiten oder Krisen habe ich bereits erlebt?
Markiere diese auf dem Zeitstrahl (oberhalb).
2. Was hat mir damals geholfen, dies zu überwinden?
Welche meiner **Fähigkeiten**, meiner **Gewohnheiten**, meiner **Überzeugungen** oder anderer **Gegebenheiten**? Schreibe sie dazu (unterhalb des Zeitstrahls).



3. Befrage auch deinen Partner, Familie und Freunde zu deinen Stärken.

4. Formuliere daraus Adjektive und ergänze diese in dem folgenden Satz!

Ich bin _____ , _____ ,

_____ .



4 – Alltagsübung: Bewusst erschaffen

Die Alltagsübung für die vierte Woche besteht darin, deine schöpferische Kraft zu erkennen.

Du kannst dich selbstwirksam fühlen, wenn du deine alltäglichen Aufgaben absichtsvoll durchführst und entsprechend wertschätzt.

1. Mache dir vor einer Handlung (z.B. Essen kochen) deine Absicht bewusst.
2. Visualisiere das Endergebnis.
3. Führe es aus.
4. Betrachte das Endergebnis, schätze es wert und mache dir klar, dass du dieses Ergebnis geschaffen hast, was du dir vorher vorgenommen hast.

Integriere diese Übung in deinen Tagesablauf und führe auf diese Weise alltägliche Dinge und Aufgaben absichtsvoll durch.

Dein Gehirn lernt mit der Zeit dadurch, dass du die Dinge, die du dir vornimmst, auch umsetzen kannst. Dadurch wächst deine Selbstwirksamkeit!



„Jede schwierige Situation, die du jetzt meisterst, bleibt dir in der Zukunft erspart.“

Dalai Lama



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“

Pippi Langstrumpf



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen.“

Friedrich Nietzsche



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Unsere Selbstwirksamkeit steigt, wenn wir uns diese bewusst machen.



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Sei eine erstklassige Ausgabe deiner selbst,
keine zweitklassige von jemand anderem.“

Judy Garland



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft."

Marie von Ebner-Eschenbach



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Die eigenen Stärken zu stärken ist besser, als Schwächen zu schwächen."

Alexander Großmann



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

