



WÖCHENTLICHE SELBSTWERTSTÄRKUNG



Was ist mir in dieser Woche gut gelungen? Welche meiner Fähigkeiten habe ich dafür genutzt?
Welche Strategien waren hilfreich?

Welche Herausforderung habe ich diese Woche erlebt? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat mir dabei geholfen? Welche Strategien waren hilfreich? ODER Welche Fehler habe ich diese Woche gemacht? Was konnte ich daraus lernen?



Womit habe ich mir diese Woche selbst eine Freude gemacht? Wie habe ich mir diese Woche selbst etwas Gutes getan?