

workbook | „Mein Floß“

Was trägt mich in stürmischen Zeiten? Was hält mich über Wasser?

1. Welche Tätigkeit bringt mir Freude? _____

2. Was gibt mir Kraft? _____

3. In welchen Momenten fühle ich mich stark? _____

4. Diese Eigenschaft(en) mag ich an mir selbst... _____

5. Diese Eigenschaft(en) schätzen andere an mir... _____

6. Was kann ich richtig gut und vielleicht sogar besser als andere? _____

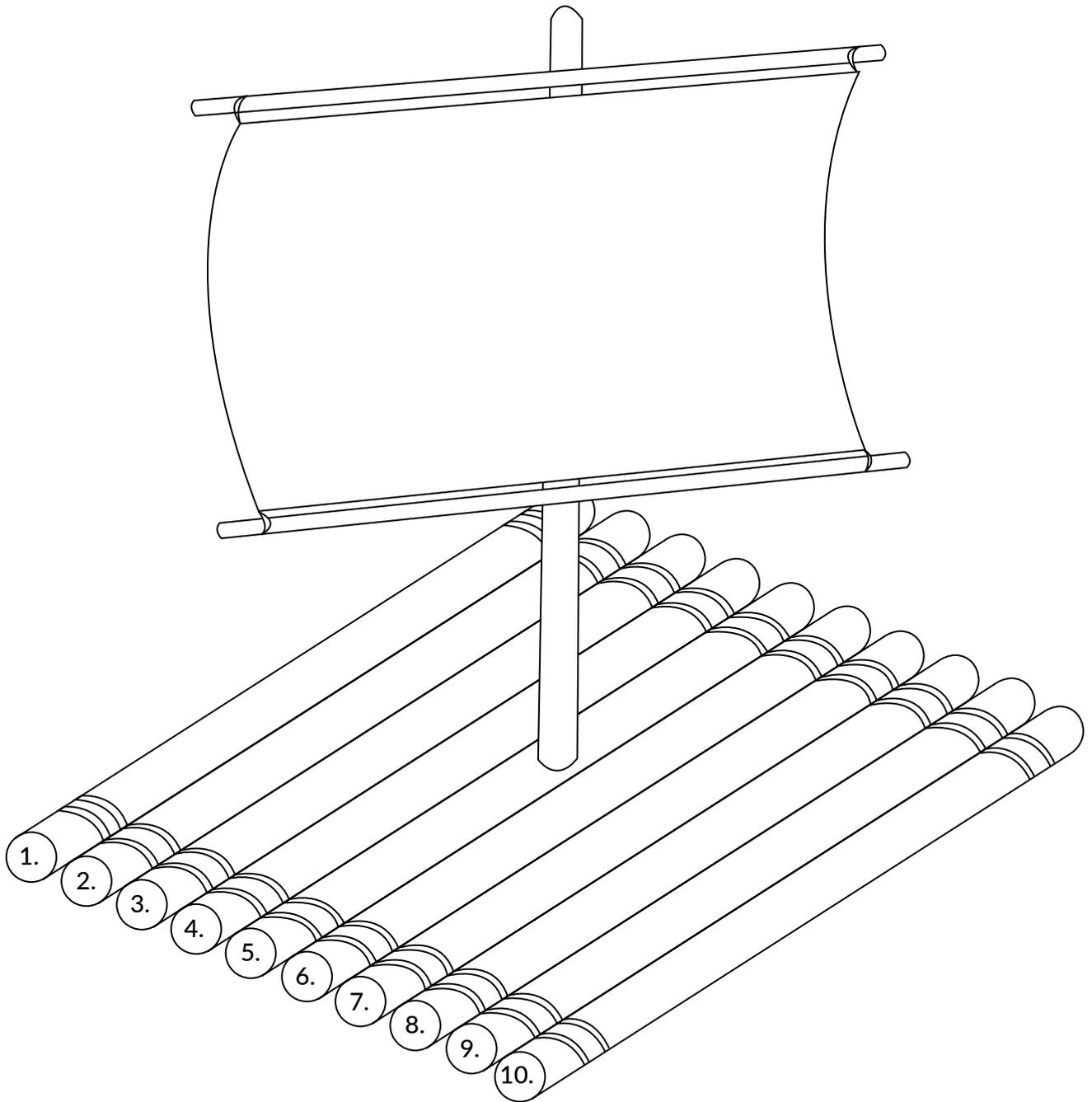
7. Eine Sache, die ich gemeistert habe/ auf die ich stolz bin, ist... _____

8. Welcher Teil meiner Identität ist mir wichtig und bedeutsam? _____

9. Was mache ich gut in meinem Eltern-Sein? _____

10. Was würde ich gern noch lernen _____

Übertragen Sie nun Ihre Antworten in die Skizze des Flosses auf der nächsten Seite.



Mögliche Fragen zum Weiterdenken:

- Wofür stehen die Seile, die die Baumstämme zusammenhalten?
- Nach welchem Glaubenssatz möchte ich handeln? (z.B. „ich bin stark“, „ich bin wertvoll“) Schreiben Sie diesen gern auf Ihr Segel!
- Wer und was kann mich darin unterstützen, mich an meine vielen Stärken und Ressourcen – an mein Floß – zu erinnern?