

Arbeitsblatt: Entdecke dein Selbstliebe Manifest

1. Was magst du an dir?

Denk an Situationen, in denen du dich wohlgeföhlt hast oder stolz auf dich warst. Welche Eigenschaften haben dazu beigetragen?

2. Was sagen andere über dich?

Erinnere dich an Komplimente oder positives Feedback von Freunden, Familie oder Kollegen. Welche Eigenschaften wurden dabei betont?

3. Wann hast du zuletzt eine Herausforderung gemeistert?

Denk an eine schwierige Situation, die du erfolgreich bewältigt hast. Welche Stärken haben dir dabei geholfen?

Situation:

Meine Stärken in dieser Situation:

4. Worauf bist du stolz?

Notiere drei Dinge, auf die du besonders stolz bist – egal, ob groß oder klein. Was verraten sie über deine positiven Eigenschaften?

Ding 1: _____ Eigenschaft: _____

Ding 2: _____ Eigenschaft: _____

Ding 3: _____ Eigenschaft: _____

5. Deine persönliche Stärkenliste

Fasse zum Schluss deine wichtigsten positiven Eigenschaften zusammen:
