

ZEITEL AUFLAUFEN



4 FÜR WAS ODER WEN LOHNT ES SICH, HIER KRAFT, ZEIT UND MÜHE ZU INVESTIEREN? WELCHE BEDEUTUNG SCHREIBE ICH MEINEM ENGAGEMENT ZU?



3 WELCHE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN HABE ICH DENNOCH UND WAS DAVON KANN ICH „IN DEN GRIFF“ BEKOMMEN?



1 DIE HERAUSFORDERUNG, AUFGABE ODER VERÄNDERUNG, VOR DER ICH STEHE:

2 TROTZ ALLER SCHWIERIGKEITEN: WELCHE ANFORDERUNGEN KANN ICH ANGESICHTS DER SITUATION IRGENDWIE AUCH NACHVOLLZIEHEN?

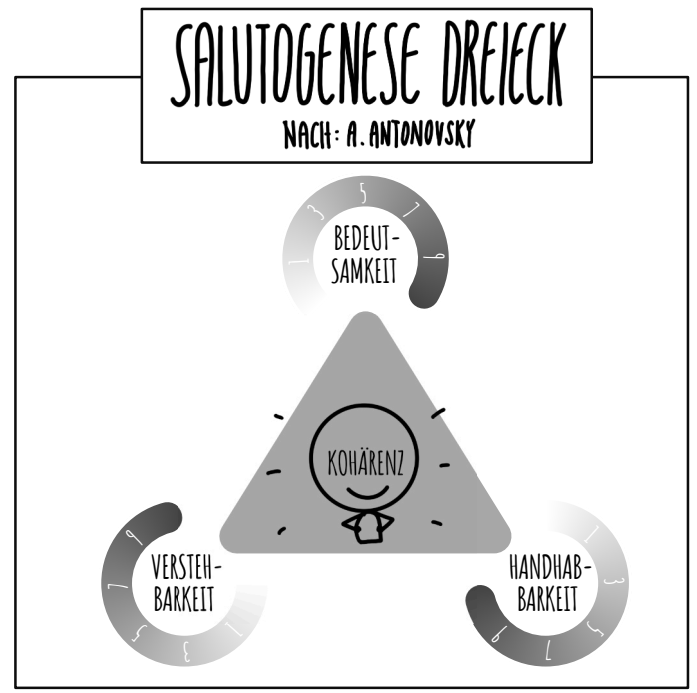


ANFORDERUNGEN UND VERÄNDERUNGEN ERZEUGEN WIDERSTAND UND KÖNNEN KRANK MACHEN.

UMGEKEHRT MEISTERN MENSCHEN SCHWIERIGSTE SITUATIONEN, SOFERN SIE DIESE AUCH ALS NACHVOLLZIEHBAR, HANDHABBAR UND BEDEUTSAM EINORDNEN KÖNNEN.

DIESES SOGENANNT „KOHÄRENZGEFÜHL“ ERMÖGLICHT ZUVERSICHT IN KRISEN UND LÄSST MENSCHEN FLEXIBEL MIT STRESSOREN UMGEHEN.

ANHAND DES SALUTOGENESE-DREIECKS KÖNNEN DIESE STÄRKENDEN ASPEKTE FÜR DAS ERLEBEN VON SELBSTWIRKSAMKEIT HILFREICH DARGESTELLT WERDEN.

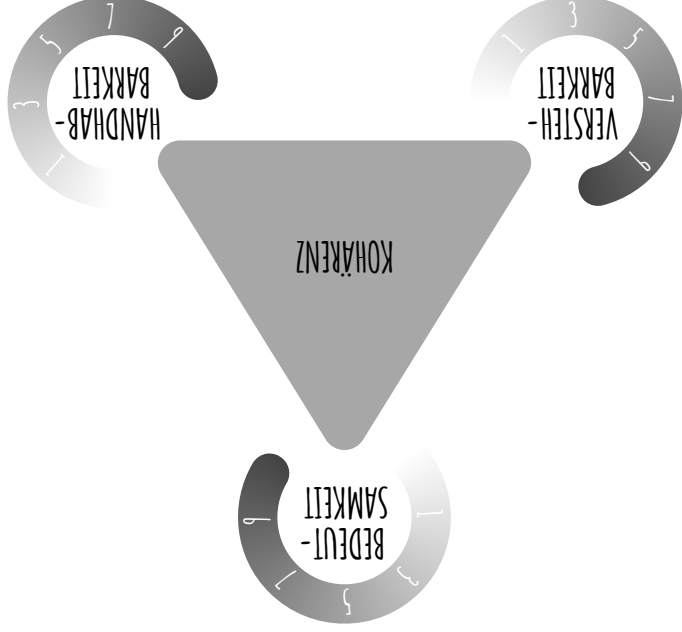


5. AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10: WIE HOCH BEWERTE ICH JETZT FÜR MICH  
DIE ASPEKTE DER VERSTEHBARKEIT, HANDHABBARKEIT UND BEDUTSAMKEIT?

(PUNKT 2)

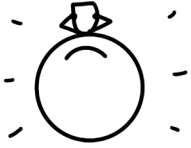
(PUNKT 3)

(PUNKT 4)



... UND WAS ALLES FÜHRT(E) DAZU, DASS ICH DIE ZEWEIFELIGEN  
ASPEKTE NICHT NIEDRIGER BEWERTE.

6. WAS MACHT MICH HEUTE ZUVERSICHTLICH, MEINER  
HERAUSFORDERUNG GEWACHSEN ZU SEIN?  
UND WELCHE RESSOURCEN UND PERSPEKTIVEN SIND DAFÜR SO  
ENTSCHEIDEND, DASS ICH SIE HIER FESTHALTEN MÖCHTE?



... UND WELCHE NOCH?