

Arbeitsblatt_02:

Praxis-Check: Stärken & Werte im Alltag zur Selbstreflexion in der Partnerarbeit

Anleitung:

Arbeite mit Deinem Übungs-Partner zusammen und stellt Euch gegenseitig die folgenden Reflexionsfragen. Gebt Euch ehrliches und wertschätzendes Feedback. Notiere Deine Erkenntnisse in Deinem Notizbuch.

Reflexion zu Stressbewältigung

1. Wie gehe ich mit Stress und Druck um?
2. Welche Strategien nutze ich zur Stressbewältigung?
3. Welche Veränderungen könnten mir helfen, besser mit Stress umzugehen?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Einfluss von Gedanken und Emotionen

1. Welche Gedanken oder Emotionen beeinflussen meine Entscheidungen?
2. Inwiefern helfen oder hindern sie mich?
3. Wie kann ich bewusster mit meinen Emotionen umgehen?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Grenzen setzen

1. Wie gut setze ich Grenzen für mich selbst (z. B. "Nein"-Sagen, Delegieren)?
2. Wo fällt es mir schwer, Grenzen zu setzen?
3. Welche Strategien kann ich nutzen, um meine Grenzen klarer zu kommunizieren?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Energiequellen

1. Welche Aktivitäten oder Routinen geben mir Energie?
2. Was kann ich in meinen Alltag integrieren, um mehr Energie zu gewinnen?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Nutzung der eigenen Stärken

1. Welche meiner Stärken habe ich genutzt?
2. In welchen Situationen konnte ich meine Stärken besonders einsetzen?
3. Wo möchte ich meine Stärken weiterentwickeln?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Werteorientierung

1. Inwiefern habe ich dabei meine Werte berücksichtigt?
2. Wo gab es einen Konflikt zwischen meinen Werten und meinem Handeln?
3. Wie kann ich meine Werte stärker in mein Handeln integrieren?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____

Verbesserungspotential

1. Wo kann ich anders handeln, um mich selbst besser zu führen?
2. Welche konkreten Veränderungen möchte ich vornehmen?

Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____