Meine Ressourcen-Kiste

Was gelingt mir oft ganz mühelos?

Was tue ich/kann ich tun, wenn eine Problematik mich ungewöhnlich fordert?

Womit kann ich Kraft sammeln?

Was tue ich/kann ich tun, um mich zu entspannen?

Meine Strategien, um „unangenehme Rahmenbedingungen" auszuhalten:

Wer oder was unterstützt mich regelmäßig/könnte mich noch unterstützen?

© Alfred Freudenthaler
www.coaching-freudenthaler.at