



DU BIST BRILLANT – SCHON VERGESSEN?

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieses Worksheet bietet dir die Möglichkeit, den Blick auf deine Stärken und Ressourcen zu richten. Dir dieser wieder bewusst zu werden und sie zu fokussieren. Du kannst für dich erste kleine Schritte erarbeiten, um diese Stärken und Ressourcen wieder mehr in deinen Alltag zu bringen.

WIE GEHT DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir rund 20 – 30 Minuten Zeit für die Bearbeitung. Von oben nach unten gehst du nun die einzelnen Fragestellungen durch und beantwortest sie für dich.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise!

Überlege dir einen bestimmten Moment, den du während der letzten Wochen oder Monate in deinem Leben erlebt hast. Einen Moment, in dem du total zufrieden mit dir warst, in dem du dich gut gefühlt hast und all das erreicht hast, was du dir gewünscht hast. Skizziere und beschreibe diesen Moment in allen Einzelheiten.

Was war das Besondere, das diesen Moment brilliant macht?

Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?



Stelle dir nun vor, du erzählst diesen brillanten Moment in allen Einzelheiten einem guten Freund oder einer guten Freundin. Was würde er oder sie wohl sagen? Welche Stärken und positiven Eigenschaften hast du in diesem Moment genutzt und gezeigt?

Beispiel: Du warst verlässlich in deinen Aussagen, du warst mutig und souverän, bist du selbst geblieben, bist bewusst und achtsam mit dir umgegangen, du konntest mit deiner Feinfühligkeit spüren wie es Anderen geht...

Notiere hier drei bis fünf dieser Stärken

1.

2.

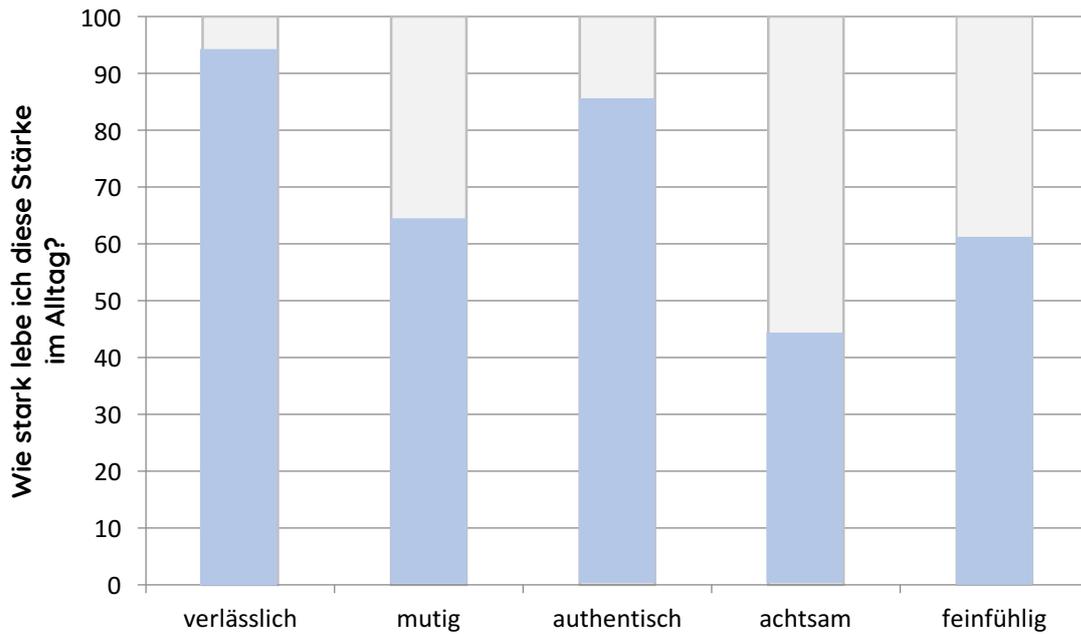
3.

4.

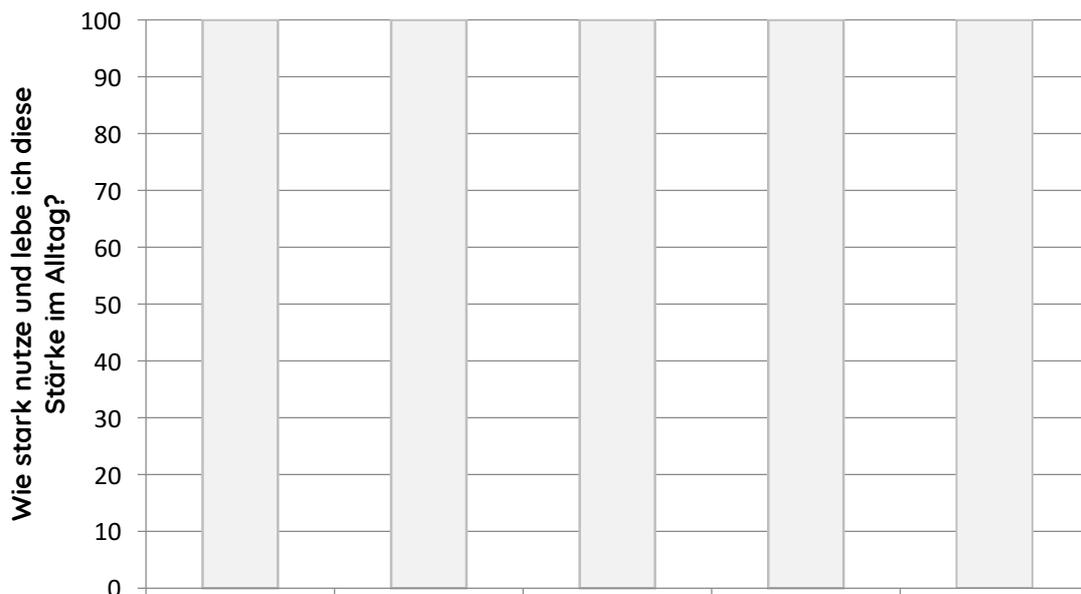
5.

Wenn du nun an deine aktuelle Lebenssituation denkst, wie stark lebst du deine Stärken auch in deinem Alltag?

Übertrage deine ausgewählten Stärken nun in das folgende Diagramm. Zu wie viel Prozent lebst du diese in deinem Alltag? Hier ein Beispiel wie es aussehen kann...



Und nun bist du dran 😊





Deine Stärken und positiven Eigenschaften, die deinen Moment brillant gemacht haben, sind Teil deiner inneren Ressourcen. Nun geht es darum, kleine Schritte zu finden, die vielleicht dazu beitragen können, dass es in Zukunft mehr solcher brillanter Momente in deinem Leben gibt.

Welche Stärken lebst du am wenigsten stark und möchtest du in deinem Alltag noch mehr leben?

Was wäre dir in deinem Leben dadurch möglich?

Woran würdest du merken, dass du die diese Stärke mehr lebst?

Welche kleinen Veränderungen könnten deine Freunde oder Kollegen bemerken?

Was könntest du gleich heute konkret tun, um diese Stärke mehr in deinem Alltag zu leben?

Angelehnt an „Brillante Momente“ von Mark McKergow, Solution Tools