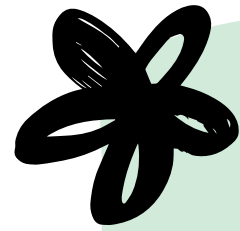


## **Check-In**

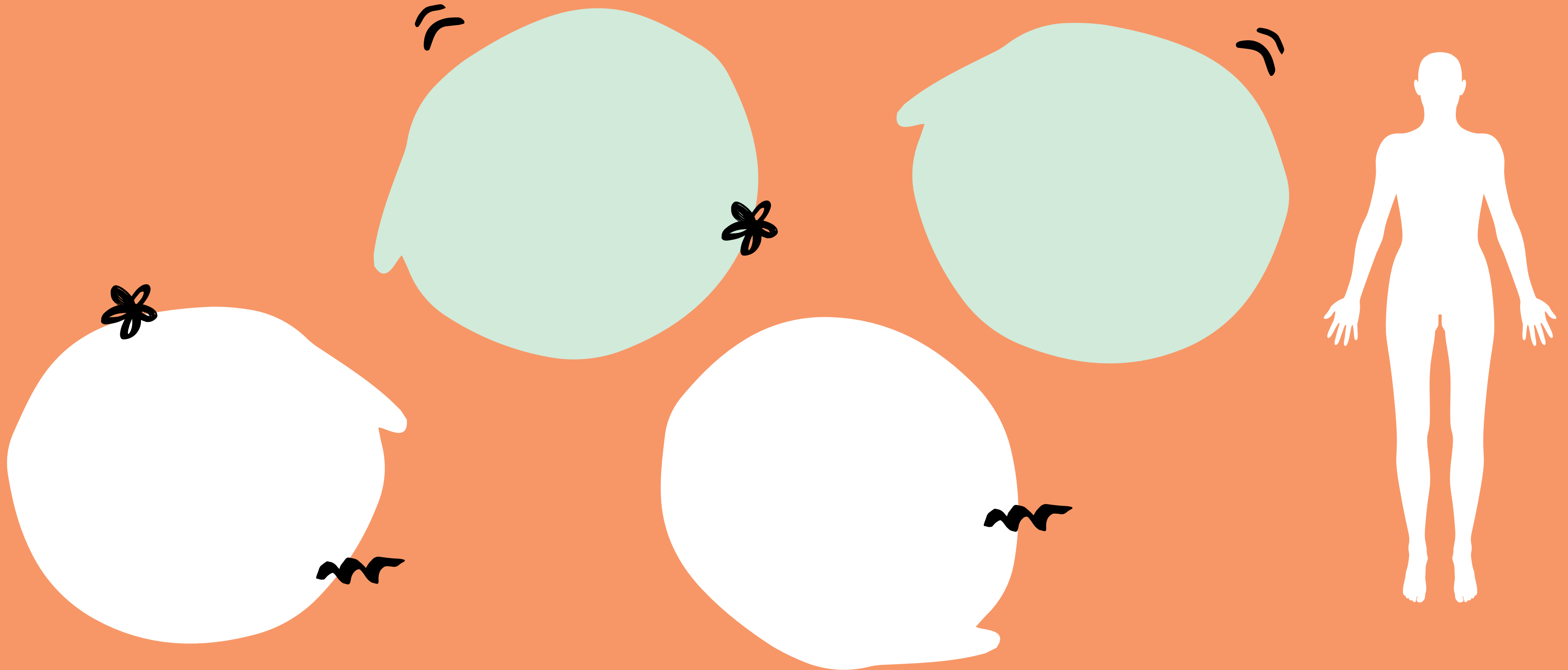
•••

**Wenn du eine Sache auf der Welt von heute auf morgen verändern könntest: was wäre das?**

**Und was hält dich gerade davon ab, es zu tun?**



# BILDERGESCHICHTE: NEGATIV



# Reflexionszeit

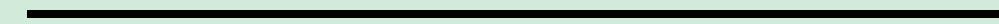
Ein paar kleine Fragen rund um deine Einschätzung zur Selbstwirksamkeit



Was bedeutet es für dich, wirksam zu sein?



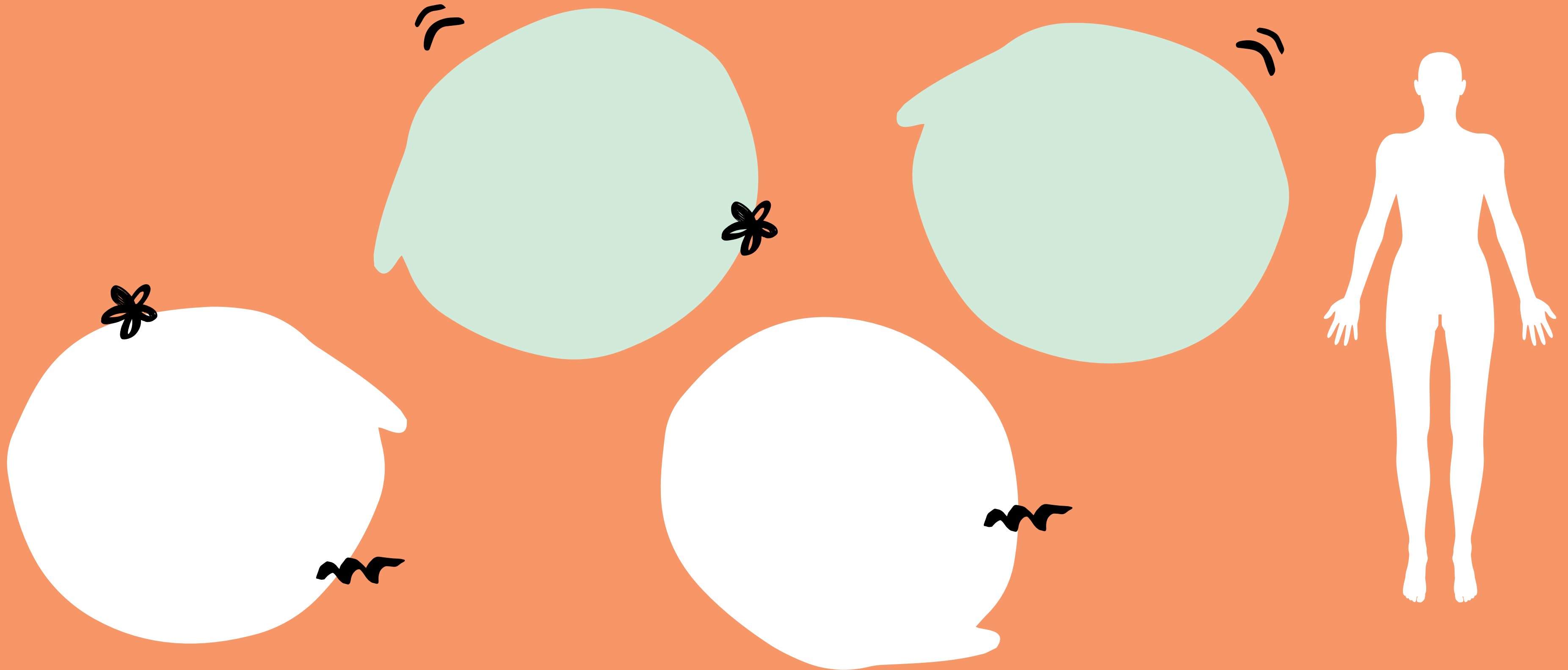
Wann in deinem Leben warst du besonders wirksam?



Was kannst du aus dieser Zeit lernen und übertagen? Warum warst du besonders wirksam?



# BILDERGESCHICHTE: POSITIV





...



# Glücks- momente

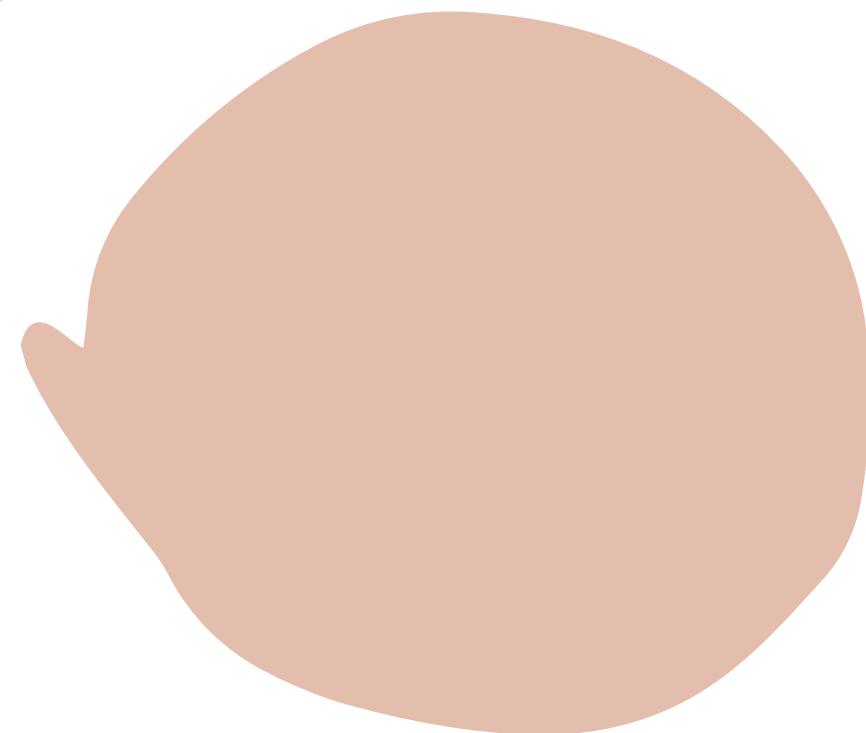
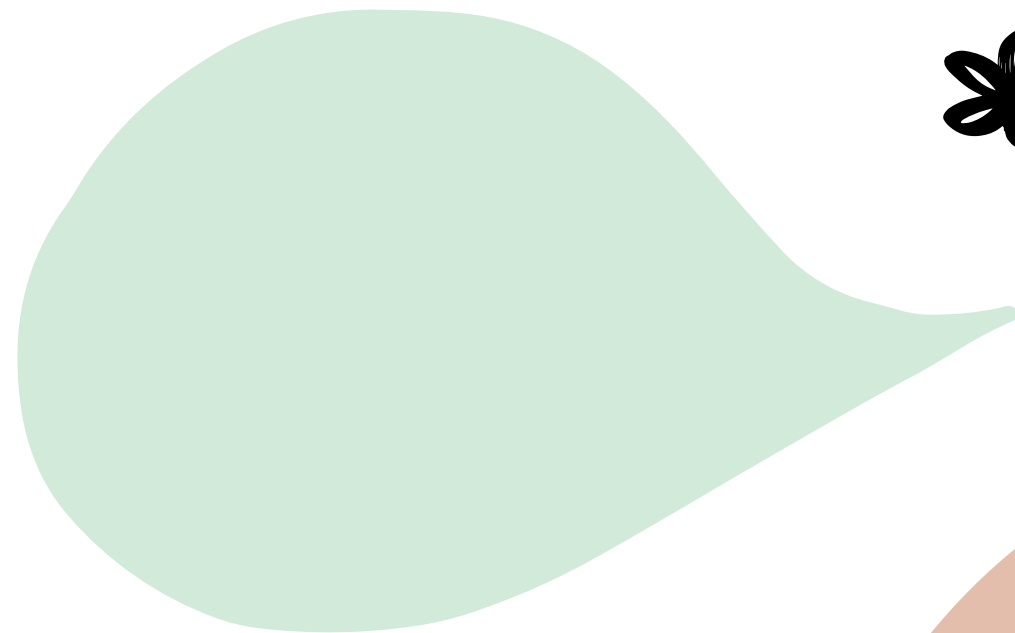
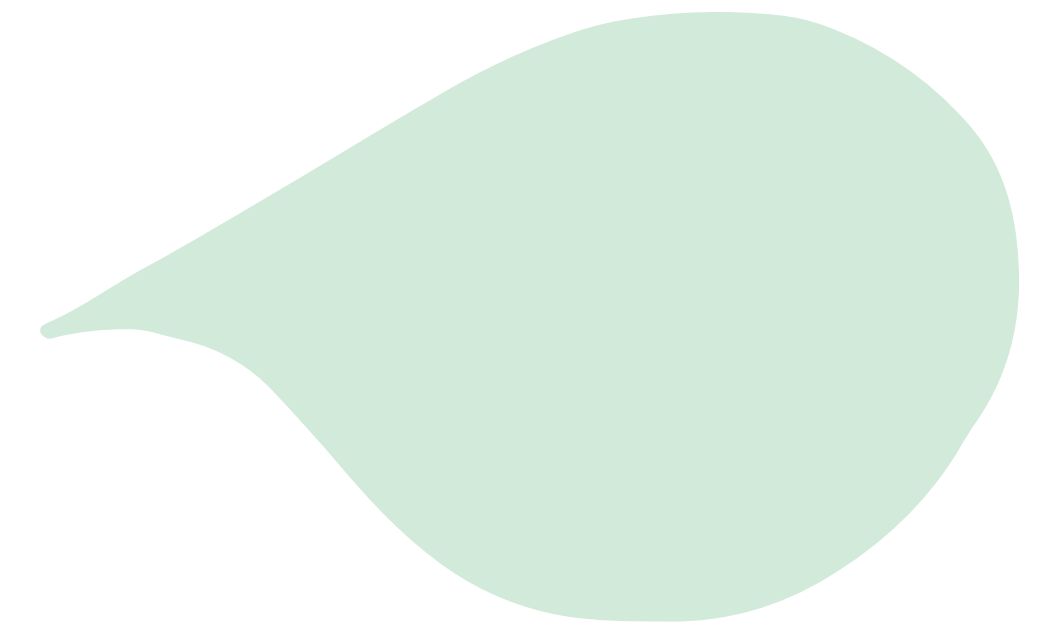
Aus dem Fenster schauen, Espresso  
mit Kolleg:in trinken, Fußbad ...



# Handlungsmöglichkeiten

...

Wenn ich wieder in einer Situation bin, die mich nicht wirksam werden lässt, überlege ich mir 5 Handlungsoptionen, die ich nach und nach ausprobiere. Ich beginne mit der leichtesten.



...



...



...



Wenn ich nur eine Sache erledigen dürfte, welche wäre das?