

Anleitung:

Nutze die folgenden Fragen als Mini-Coaching (10–15 Minuten):

Werte

Welche drei Werte sollen meinen Alltag jetzt prägen?

Energiequellen

Was gibt mir Kraft? Wovon brauche ich weniger?

Stärken

Woran erkennen andere meine Stärken? Beispiele?

Sinn

Wo erlebe ich das Gefühl, gebraucht zu werden? Was schenkt mir Sinn?

Kontakt

Mit wem möchte ich wieder/regelmäßig in Verbindung sein?

Balance

Welche kleine, realistische Gewohnheit starte ich diese Woche?

Rahmenbedingungen/Lebensbedingungen

Wie bewerte ich meine finanzielle/soziale/gesundheitliche Situation?

Womit bin ich zufrieden? Was möchte ich ändern?

