

# REFLEKTIONSÜBUNG

## Selbsteinschätzung



Diese Aufgabe dauert exakt 30 Minuten. Bitte achte darauf, dass du ungestört und emotional ausgeglichen bist.

Schreibe in den ersten 10 Minuten alles auf, was du an dir selbst als Schwäche, oder negative Qualität betrachtest.

Dann mach 10 Minuten Pause und resette dich.

Nun schreibst du 10 Minuten lang all deine Stärken und positiven Eigenschaften auf.



# SELBSTEINSCHÄTZUNG

## Schwächen

Bitte schreibe nur Dinge auf, die du wirklich über dich denkst, nicht was andere über dich sagen, oder denken.

Denk nicht zu viel nach, schreibe auf, was dir in den Sinn kommt.  
Go with the flow!

A large, empty rectangular box intended for writing answers to the self-esteem exercise.

Für die nächsten 10 Minuten, tu dir etwas Gutes,  
lass die Gedanken, die noch nachhallen, vorbeiziehen.



# SELBSTEINSCHÄTZUNG

## *Stärken*

Bitte schreibe nur Dinge auf, die du wirklich über dich denkst, nicht was andere über dich sagen, oder denken.

A large, empty rectangular box intended for writing personal strengths.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit für diese Übung genommen hast.