

Resilienz - Akzeptanz-Übung



Meine bisherigen Herausforderungen haben mich stark gemacht. Ich entscheide mich, Vergangenes, Unabänderliches zu akzeptieren und loslassen. Ich kann in der Gegenwart eine wohlwollende Rückschau halten, die Ressourcen wahrnehmen, die ich aus dieser Herausforderung in eine neue (berufliche) Zukunft mitnehmen kann und will. Ich kann mich auf Neues einlassen.

1. Welche Veränderungen in meinem Leben fallen mir ein?

2. Was konnte ich gut verändern oder gut loslassen?

3. Auch falls die Erinnerung daran noch belastend sein sollte: Was habe ich dadurch gelernt? Welche Fähigkeiten habe ich erworben?

4. Welche positiven Aspekte/Dinge habe ich mir bewahrt bzw. welche habe ich dadurch dazubekommen?

5. Was davon werde ich in Zukunft nutzen können, um Herausforderungen zu begegnen?