

Mein Rück-Grat

Was habe ich in meinem Leben schon ausgehalten? Wie?

Was habe ich aus eigener Kraft geschafft? Wie?

Wann habe ich Mut bewiesen? Wie ist mir das gelungen?

Welche Hürden habe ich schon überwunden und wie?

Was gibt mir Stärke, um Schwierigkeiten durchzustehen?

Was sind meine einzigartigen „Super-Kräfte“?

Wie und was aktiviert meine Kräfte?

Was oder wer hilft mir, meine Fähigkeiten zu nützen?

Was habe ich aus schwierigen Situationen gelernt?

Wann hat es sich ausgezahlt, ganz ich selbst geblieben zu sein?

