



Modul 1

Ressourcenarbeit - aktiviere
deine Kraftquellen

Meine Kernkompetenzen

Auf den folgenden Seiten findest du die Fragen, die dich zu deinen Kernkompetenzen führen.

Mach die Übung Schritt für Schritt, um das Maximum aus ihr herauszuholen. Nimm dir bitte 1/2 bis 1 Stunde Zeit für diese Übung. Wenn du dich wirklich auf die Fragen einlässt, wird dich das Ergebnis wahrscheinlich in ehrfürchtiges Staunen versetzen....

Schritt 1

Bitte beantworte erst auf allen 3 Seiten Frage 1.
Darauf hin beantworte auf allen 3 Seiten Frage 2 und 3.

Schritt 2

Nimm nun einen Leuchtstift und highlighte auf allen 3 Seiten jene Worte, in deinen Antworten zu Fragen 2 und 3, die dich am positivsten berühren, mit denen du besonders stark in Resonanz gehst.

Schritt 3

Nimm nun diese Worte und vervollständige den Satz auf Seite 5 mit diesen Worten. Beginn dabei mit jenen Begriffen, die mehr als einmal aufgetaucht sind.

Schritt 4

Sag dir selbst diesen Satz mehrfach pro Tag - am besten bis du ihn auswendig kannst! Mach ihn dir ganz zu eigen, so dass das Bewusstsein über deine wunderbaren Kernkompetenzen sich in jeder deiner Zellen verankern kann.

1



Modul 1
Ressourcenarbeit - aktiviere
deine Kraftquellen

Frage 1:

Komm einen Moment zur Ruhe. Atme ein paarmal tief hinab in den Bauch. Vielleicht magst du die Augen schliessen. Und nun erinnere dich an eine ganz konkrete Situation in deinem Leben, in der du dich rundum wohl gefühlt hast, in der du dich mit dir selbst und der Welt als verbunden wahrgenommen hast - vielleicht auch inspiriert und leicht. Finde in deinem Erinnerungsschatz diese konkrete Situation, in der du ganz du selbst sein konntest und dich richtig gut damit gefühlt hast.

Das kann eine kleine oder eine grosse Situation gewesen sein - es spielt keine Rolle. Auch die Lebensphase, in der dieses Ereignis stattgefunden hat, ist egal. Spannend ist es, die drei Ereignisse (folgende Seiten) aus verschiedenen Lebensaltern zu wählen - es ist aber nicht notwendig, damit die Übung gelingt.

Schreibe diese erste Situation hier auf:

Frage 2: Was war das Schönste daran? Schreib es hier in ein paar Worten auf.

Frage 3: Was war dein eigener Beitrag? Was hast du getan oder gelassen, damit diese Situation zu einer der besten deines Lebens werden konnte? Schreib diese eigenen Beiträge hier hin.

Das Ganze machst du nun nochmals mit einer weiteren Situation

Frage 1:

Komm einen Moment zur Ruhe. Atme ein paarmal tief hinab in den Bauch. Vielleicht magst du die Augen schliessen. Und nun erinnere dich an eine ganz konkrete Situation in deinem Leben, in der du dich rundum wohl gefühlt hast, in der du dich mit dir selbst und der Welt als verbunden wahrgenommen hast - vielleicht auch inspiriert und leicht. Finde in deinem Erinnerungsschatz diese konkrete Situation, in der du ganz du selbst sein konntest und dich richtig gut damit gefühlt hast.

Das kann eine kleine oder eine grosse Situation gewesen sein - es spielt keine Rolle. Auch die Lebensphase, in der dieses Ereignis stattgefunden hat, ist egal. Spannend ist es, die drei Ereignisse (folgende Seiten) aus verschiedenen Lebensaltern zu wählen - es ist aber nicht notwendig, damit die Übung gelingt.

Schreibe diese zweite Situation hier auf:

Frage 2: Was war das Schönste daran? Schreib es hier in ein paar Worten auf.

Frage 3: Was war dein eigener Beitrag? Was hast du getan oder gelassen, damit diese Situation zu einer der besten deines Lebens werden konnte? Schreib diese eigenen Beiträge hier hin.

Modul 1

Ressourcenarbeit - aktiviere
deine Kraftquellen

Das Ganze machst du nun nochmals mit einer weiteren Situation

Frage 1:

Komm einen Moment zur Ruhe. Atme ein paarmal tief hinab in den Bauch. Vielleicht magst du die Augen schliessen. Und nun erinnere dich an eine ganz konkrete Situation in deinem Leben, in der du dich rundum wohl gefühlt hast, in der du dich mit dir selbst und der Welt als verbunden wahrgenommen hast - vielleicht auch inspiriert und leicht. Finde in deinem Erinnerungsschatz diese konkrete Situation, in der du ganz du selbst sein konntest und dich richtig gut damit gefühlt hast.

Das kann eine kleine oder eine grosse Situation gewesen sein - es spielt keine Rolle. Auch die Lebensphase, in der dieses Ereignis stattgefunden hat, ist egal. Spannend ist es, die drei Ereignisse (folgende Seiten) aus verschiedenen Lebensaltern zu wählen - es ist aber nicht notwendig, damit die Übung gelingt.

Schreibe diese zweite Situation hier auf:

Frage 2: Was war das Schönste daran? Schreibe es hier in ein paar Worten auf.

Frage 3: Was war dein eigener Beitrag? Was hast du getan oder gelassen, damit diese Situation zu einer der besten deines Lebens werden konnte? Schreibe diese eigenen Beiträge hier hin.

