

POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

Eine positive Selbstwahrnehmung wirkt sich positiv auf unsere Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit unseres Geistes, aus. Dafür ist es wichtig, dass wir uns unserer Stärken bewusst sind und diese nutzen können. Stelle dir dafür folgende Reflexionsfragen.

Was mag ich an mir?



Worauf bin ich stolz?



Wie bereichere ich das Leben von anderen?



