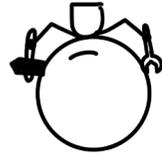


ZITTEL AUFALTEN ←



4 FÜR WAS ODER WEN LOHNT ES SICH, HIER KRAFT, ZEIT UND MÜHE ZU INVESTIEREN? WELCHE BEDEUTUNG SCHREIBE ICH MEINEM ENGAGEMENT ZU?

2 TROTZ ALLER SCHWIERIGKEITEN: WELCHE ANFORDERUNGEN KANN ICH ANGESICHTS DER SITUATION IRGENDWIE AUCH NACHVOLLZIEHEN?



3 WELCHE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN HABE ICH DENNOCH UND WAS DAVON KANN ICH „IN DEN GRIFF“ BEKOMMEN?

ANFORDERUNGEN UND VERÄNDERUNGEN ERZEUGEN WIDERSTAND UND KÖNNEN KRANK MACHEN.

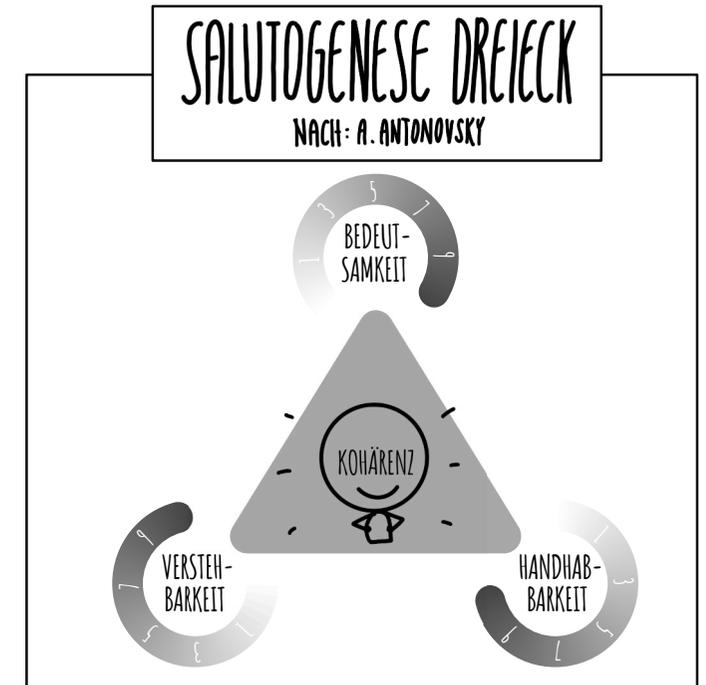
UMGEKEHRT MEISTERN MENSCHEN SCHWIERIGSTE SITUATIONEN, SOFERN SIE DIESE AUCH ALS NACHVOLLZIEHBAR, HANDHABBAR UND BEDEUTSAM EINORDNEN KÖNNEN.

DIESES SOGENANNT „KOHÄRENZGEFÜHL“ ERMÖGLICHT ZUVERSICHT IN KRISEN UND LÄSST MENSCHEN FLEXIBEL MIT STRESSOREN UMGEHEN.

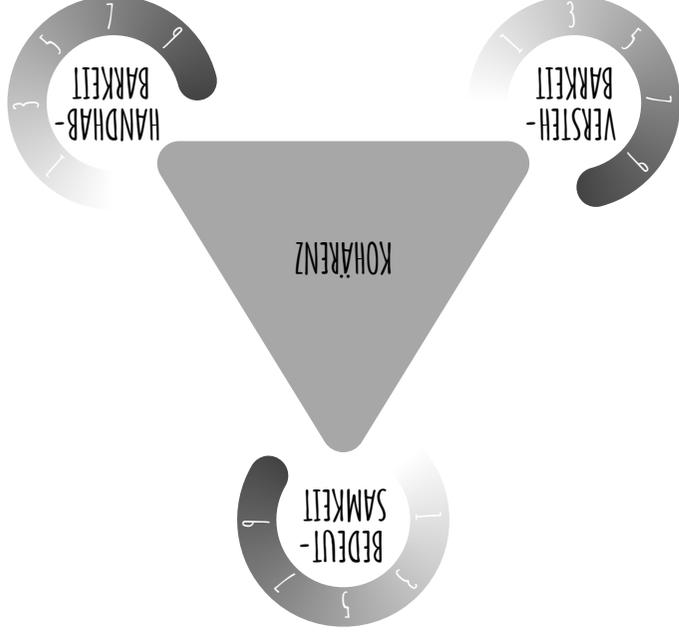
ANHAND DES SALUTOGENESE-DREIECKS KÖNNEN DIESE STÄRKENDEN ASPEKTE FÜR DAS ERLEBEN VON SELBSTWIRKSAMKEIT HILFREICH DARGESTELLT WERDEN.



1 DIE HERAUSFORDERUNG, AUFGABE ODER VERÄNDERUNG, VOR DER ICH STEHE:

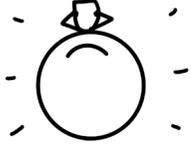


5. AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10: WIE HOCH BEWERTE ICH JETZT FÜR MICH DIE ASPEKTE DER VERSTEHBARKEIT, HANDHABBARKEIT UND BEDUTSAMKEIT? (PUNKT 2) (PUNKT 3) (PUNKT 4)



... UND WAS ALLES FÜHRT(E) DAZU, DASS ICH DIE JEWEILIGEN ASPEKTE NICHT NIEDRIGER BEWERTE.

6. WAS MACHT MICH HEUTE ZUVERSICHTLICH, MEINER HERAUSFORDERUNG GEWACHSEN ZU SEIN? UND WELCHE RESSOURCEN UND PERSPEKTIVEN SIND DAFÜR SO ENTSCHEIDEND, DASS ICH SIE HIER FESTHALTEN MÖCHTE?



... UND WELCHE NOCH?