

Woche 3: **Verbringe** mehr Zeit mit dir (1)

Tag 2



Brillanter Moment

Überlege dir eine Situation in deinem Leben, die du als "brillanten Moment" bezeichnen würdest. Das kann ein großer beruflicher oder privater Erfolg sein, den du hattest, ein besonders schönes Erlebnis oder das Wahrwerden eines Traumes.

Stell dir die Szene noch einmal vor deinem inneren Auge vor.

Wie fühlst du dich? Wie siehst du aus? Was machst du? Was sagst du?

Welche Stärken und Fähigkeiten musst du besitzen, die dich zu diesem brillanten Moment geführt haben?

Schreibe dir mindestens 3 Stärken und Fähigkeiten auf und überlege dir, wie du diese intensivieren und auch in immer wiederkehrenden Alltagssituationen für dich einsetzen kannst.