

Reflexionsfragen zu meinem Zuwendungshaushalt

- Wo nehme ich mein Können und meine Kompetenz wahr?

- Habe ich mich in der letzten Woche einmal selbst gelobt bzw. anerkannt?

- Bin ich mit mir zufrieden?

- Genüge ich mir selbst oder bin ich nie ganz zufrieden mit mir?

- Habe ich mir etwas Gutes gegönnt? Einen Genuss?

- Woraus beziehe ich meinen Selbstwert?

- Kann ich mich mögen, so wie ich bin?

- Wer oder was hat diese Woche meinen Selbstwert-Topf gefüllt?

- Habe ich ein Lob gehört und es annehmen können?

- Arbeite ich (zu) viel, um ein bisschen Anerkennung von meiner Umwelt zu erhalten?

- Wie voll ist jetzt gerade mein Selbstwerttopf?
