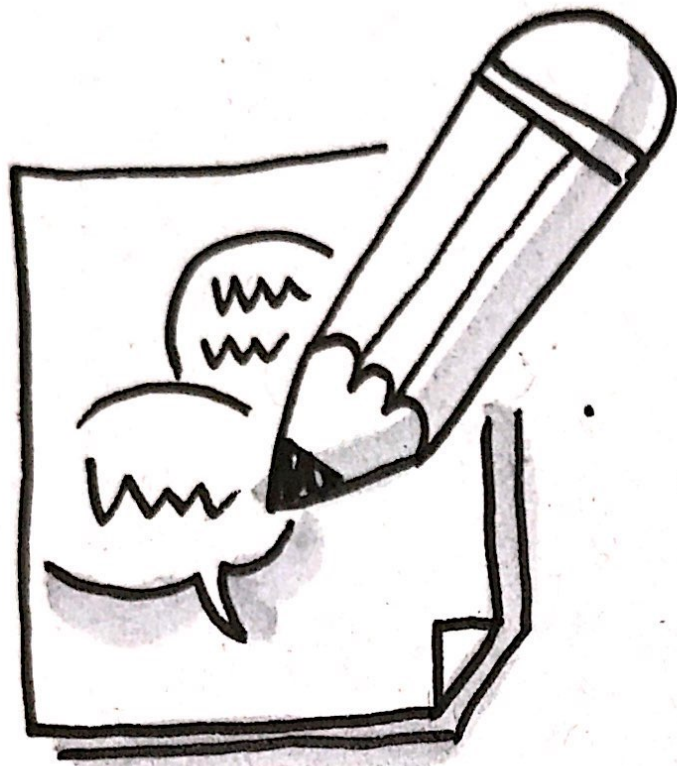




TEMPLATE

zur

Selbstreflexion

KURZes

Innehalten

SELBSTVERORTUNG

Zwischen Überforderung & guter Laune, wo befinde ich mich gerade?

S



Status

Wer sieht meine Beiträge & wertschätzt sie?

C



Certainty

Welche inneren & äußeren Routinen / Strukturen geben mir Sicherheit?

A



Autonomy

Wann, wie & wo kann ich selbstbestimmt handeln?

R



Relatedness

Mit wem erlebe ich Verbundenheit & wie kann ich das stärken?

F



Fairness

Was empfinde ich gerade als ungerecht & wie möchte ich damit umgehen?

DAVID ROCK