

Lerne deine Stärken und Fähigkeiten kennen.

Du weißt, was du gut kannst. Warum?

- ☆ Weil du es schon gemacht hast.
- ☆ Weil du gelobt wurdest.
- ☆ Weil du spürst, dass du es kannst.

Also: Was sind deine Stärken?

Was hilft in schwierigen Situationen?

Es ist gut zu wissen, was helfen kann.

- ☆ Ich habe schon ähnliches erlebt und es kam gut.
- ☆ Ich weiss, wie mein Vorbild handeln würde.
- ☆ Ich frage um Rat in der Familie, bei Freunden/Freundinnen.

Hast du Beispiele?

All diese positiven Erfahrungen geben Mut für Neues.

Wo nützt alle Stärke nichts?

- ☆ Es gibt Dinge, die du nicht beeinflussen kannst.
- ☆ Es gibt Situationen, die du akzeptieren musst, weil es für alle so ist: Gesetze, Regeln, Gefährliches, Unmögliches.

Wenn etwas nicht gelingen will?

- ☆ Dann nochmals und nochmals versuchen.
- ☆ Nachfragen wie man es macht, denn du musst das Rad nicht neu erfinden.

