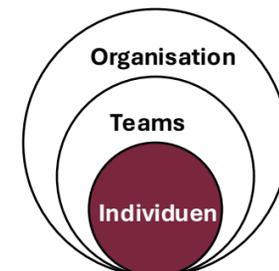


Sein
Denken
Beziehung
Zusammenarbeit
Handeln

Journaling zum Thema Mut



Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Ermöglicht Selbstreflexion des eigenen Mutes • Lässt erkennen, in welchen Bereichen man selbst mutig ist • Identifiziert Hindernisse selbst mutig zu sein • Hilft notwendige mutige Handlungen zu erkennen und zu planen
Geförderte IDG Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Mut • Selbsterkenntnis
Zeitaufwand	10-15 min
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> • In Zeiten der Transformation brauchen wir viel Mut. Jede(r) von uns hat unterschiedliche Bereiche, in denen er oder sie mutig ist. Wenn wir unser Mutpotenzial kennen, können wir es bewusster für die Erreichung unserer Ziele einsetzen. <p>Atemübung zum Ankommen (2 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setze dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne deinen Körper. • Konzentriere dich auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus. • Wiederhole dies drei Mal, um dich auf den Moment einzustimmen und dich zu entspannen. <p>Reflektion: eigene mutige Handlungen (8 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Während du dich entspannst, kannst du dir ein paar Fragen zu eigenen mutigen Handlungen stellen. • In welchen Situationen habe ich in meinem Leben Mut gezeigt und wie hat sich das geäußert? • Was hat es mit leicht gemacht, mutig zu sein? • In welchen Bereichen meines Lebens würde ich mir momentan mehr Mut wünschen? Berücksichtige sowohl sein persönliches als auch dein berufliches Leben. <p>Journaling: Mein Mutpotenzial (7 min)</p> <p>Nehme ein Notizbuch oder ein Blatt Papier und schreibe einfach drauf los, was die zu folgenden Fragen in den Sinn kommt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstelle eine Liste und feiere Deine Erfolge • In welchen Bereichen kannst Du diesen Mut gut gebrauchen? • In welchen Bereichen oder Themen möchtest Du gerne mutiger sein? <p>Wenn Du Mut benötigst: schau Dir diese Liste an, um dich daran zu erinnern, wie mutig du sein kannst.</p>
Schwierigkeitsgrad	einfach
Quelle	Daniela Mayrshofer