

SELBSTWAHRNEHMUNG

Um uns selbst wahrnehmen zu können, brauchen wir ein gutes Gefühl für uns selbst. Wenn wir uns selbst gut wahrnehmen können, dann wissen wir, welche Bedürfnisse wir haben, können unsere Grenzen erkennen und wissen, welche Stärken und Schwächen wir haben. Dadurch verstehen wir uns besser und steigern unser Selbstwertgefühl.

Los geht es mit einer Übung, die Ihnen Ihre Talente bewusst machen soll. Dafür können Sie sich das Übungsblatt ausdrucken, so dass Sie es bei Bedarf immer ergänzen können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Einsichten beim Aufschreiben Ihrer Stärken und Talente!

Liebe Grüße von
Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt!



GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Meine Talente

