

SELBSTWAHRNEHMUNG

TEIL 2

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. Wir stehen so in einem inneren Dialog mit uns selbst und steigern unser Selbstwertgefühl.

In dieser Woche haben wir eine Übung für Sie, die Ihnen dabei hilft herauszufinden, was Sie gerne noch lernen möchten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

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



GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

it's time

TO LEARN

Wer hat mich in meinem Leben inspiriert?

Was hat mich an diesem Menschen inspiriert?

Warum hat mich dieser Mensch inspiriert?

Was möchte ich von diesem Menschen lernen?