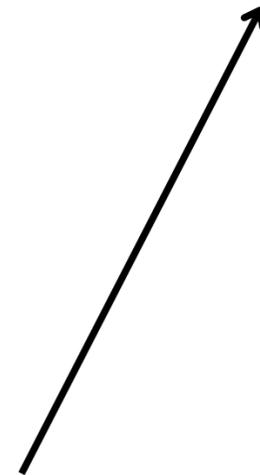


Stärken-Analyse

Meine Interessen:



Wie beschäftige ich mich mit meinen Interessen?



Welche Fähigkeiten setze ich dabei ein?



Was kann ich also gut?

Mein bisheriger Lebensweg

Gute Situationen:

- In welchen Situationen habe ich mich gut und wohl gefühlt?
- Was hat mich glücklich und/oder stolz gemacht?



Schwierige Situationen:

- In welchen Situationen habe ich mich nicht gut oder unwohl gefühlt?
- Was hat mich traurig oder unglücklich gemacht?
- Was erschien mir ausweglos?

Mein bisheriger Lebensweg

- Was hat mir geholfen?
- Was habe ich gemacht?
- Wie habe ich es gemacht?
- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften habe ich eingesetzt?
- Welche Überzeugungen haben mir geholfen?



- Wie habe ich die schwierigen Situationen bewältigt?
- Was hat mir geholfen?
- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften habe ich eingesetzt?
- Welche Überzeugungen haben mir dabei geholfen?

Erfolgsreporter*in in eigener Sache



- Halte jeden Tag fest, was du gut gemacht hast.
- Achte dabei auch auf die scheinbaren Kleinigkeiten.
- Wenn es schwierige Situationen gab, analysiere, wie du sie gemeistert hast.



mein
autistisches
Sein



