

NAME, DATUM

.....
.....

EINZELAUFGABE

Bearbeite nun, nachdem du das Audio gehört hast, die Punkte A bis D.

Es ist normal, wenn es eine Weile dauert, bis dir Antworten einfallen.

HINWEIS

Achte darauf, nach der vereinbarten Zeit wieder im Online-Raum zu sein.

FRAGEN FÜR DEN AUSTAUSCH ZU ZWEIT

- Was wünsche ich mir für die Auseinandersetzung mit dem Thema?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass mir die Auseinandersetzung damit Freude macht und mein Interesse weckt?
- Woran merke ich, dass mir die Beschäftigung damit Spaß macht?

A Beschreibe, welche Bilder dir während der Achtsamkeitsübung durch den Kopf gingen.

.....
.....
.....

B Halte fest, welche Gefühle und Gedanken aufgetaucht sind. Welche haben sich gut angefühlt?

.....
.....
.....

C Notiere, während welcher Tätigkeiten oder Situationen dieselben guten Gefühle entstehen.

.....
.....
.....

D Überlege, was dir persönlich hilft, mit positiven Gefühlen an deine berufliche Zukunft zu denken, und schreibe es auf.

.....
.....
.....
.....