

**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.*

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