

## Übung: Ressourcen aktivieren

In Ihrem Leben haben Sie sicher schon einige Aufgaben erfolgreich gemeistert, von denen Sie anfangs dachten, dass Sie nicht zu bewältigen wären.

Vergegenwärtigen Sie sich einen dieser Erfolge und beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst intuitiv.

- Was war damals die größte Herausforderung an der Aufgabe für Sie?

---

---

- Wer oder was hat Ihnen damals geholfen, die Aufgabe zu meistern?

---

---

- Was war damals Ihr „Geheimrezept“ bzw. welche Erfahrungen haben Sie gemacht, die sich als wertvoll für nachfolgende Aufgaben erwiesen haben?

---

---

- Was ist die größte Herausforderung für Sie an der derzeitigen Aufgabe?

---

---

- Welche Ihrer während des Studiums erworbenen Kompetenzen sind bei der derzeitigen Aufgabe besonders gefordert?

---

---

- Was spricht dafür, dass Sie die Herausforderung auch dieses Mal meistern werden?

---

---