

## Übung Selbstwirksamkeitserwartung

---

### Ziel

Diese Übung hilft Ihnen, sich bewusst zu machen, dass Sie viele Fähigkeiten und Fertigkeiten haben, schwierige Situationen zu meistern und stärkt den positiven Blick auf sich selbst.

Ihre Selbstwirksamkeitserwartung zu verbessern, indem Sie sich Ihre eigenen Stärken und Ressourcen bewusst machen, die Ihnen auch in zukünftigen Situationen helfen können, Krisen zu meistern.

### Vorgehen

Zeichnen Sie hier eine waagerechte Linie:

Der Beginn der Linie stellt Ihre Geburt dar und das Ende der Linie die Gegenwart. Machen Sie nun drei Kreuze auf der Linie, die für drei Krisen oder Erschöpfungsphasen stehen, die Sie im Leben schon gemeistert haben.

### Reflexion

Jetzt überlegen Sie: Was hat Ihnen geholfen, diese Phasen zu meistern?

Welche Fertigkeiten und Talente haben Ihnen geholfen?

Wer hat Sie unterstützt? Welche Vorbilder hatten Sie?

Welchen Sinn konnten Sie im Nachhinein in der Krise erkennen? Welcher Entwicklungsschritt (z. B. Umzug in eine neue Stadt) hat die Krise eingeleitet?

Was haben Sie aus der Krise gelernt?

### Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de