

Meine AHA-Erlebnisse & Was nehme ich mir mit aus Modul 6

Datum _____

Beantworte die Fragen kurz und knackig.

Hast du das Modul 6 vollständig durchgearbeitet?

Wenn ja, was ging dir ganz leicht von der Hand?

Wo hast du Widerstand bemerkt? Welche Gefühle waren damit verbunden? Wie bist du damit umgegangen?

Wenn nein, warum hast du das Modul 6 nicht vollständig durchgearbeitet?

Was hast du NEUES über dich herausgefunden beim Detektivspiel:

Was hat dich bei deiner imaginären Familie überrascht?

Gibt es große Abweichungen zu deiner idealen Umgebung und deiner Realität?

Bis wann möchtest du deinen perfekten Tag leben?

Wie geht es dir mit „Ziele stecken“?

Was nimmst du dir mit aus Modul 6?

Was ist unklar? Wo brauchst du Hilfe und Unterstützung?

Was hat sich seit Beginn deiner Auseinandersetzung mit deiner Selfcare verändert?

Gibt es etwas, das du bei diesem Onlinekurs vermisst? Anregungen?