

## **Ressourcenaktivierende Fragen zur Selbstreflexion für den Beruf**

*Schreiben Sie die Antworten am besten auf...und lassen Sie sich Zeit dafür!*

Beschreiben Sie eine Situation, einen Tag, eine Aktion, bei der Sie das Gefühl hatten: Yes, das habe ich richtig gut gemeistert!

Mit wem arbeiten Sie gerne zusammen und was ist daran gut?

Erinnern Sie sich an eine Situation bei der Arbeit, wo Sie herzlich gelacht haben? Erzählen Sie diese Situation.

Stelle Sie sich vor, Sie könnten sich selber einen Blumenstrauß als Anerkennung für Ihre Arbeit schenken. Wie sähe dieser Strauß aus und für was hätten Sie den Strauß verdient?

Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie genutzt, um mit einer schwierigen Situation zurechtzukommen?

Wann waren Sie bei Ihrer Arbeit in letzter Zeit stolz auf sich? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Beschreiben Sie das genau!

Was waren Ihre schönsten beruflichen Erlebnisse im letzten Jahr? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Was war Ihr schönstes berufliches Erlebnis in der letzten Woche? Und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Wann haben Sie das letzte Mal etwas Neues ausprobiert und hatten damit Erfolg?

Durch welche Aufgabe haben Sie sich am stärksten weiterentwickelt und warum?

Welche Situation fällt Ihnen ein, bei der Sie zuerst überfordert waren, die Sie dann aber doch gut gemeistert haben? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

In welchen Situationen haben Sie das Gefühl, aufzublühen?

Beschreiben Sie, wie Sie sich nach einem Erfolgserlebnis fühlen.

Bei welchen Tätigkeiten können Sie völlig versinken?