



## Arbeitsblatt 7: Optimismus verankern

Warum glaube ich, dass ich das schaffe?

Welche Beweise in meinem Leben gibt es bereits, dass ich das schaffe (wo war ich mutig)?

Warum glauben andere, dass ich mein Projektziel erreiche?

### Erinnern Sie sich:

Was ist bereits gelungen? Mit welchen Ihrer Talente haben Sie schon in der Vergangenheit gepunktet?

Welche Hürden haben Sie genommen? Wo haben Sie sich aus Ihrer Komfortzone getraut und sind danach froh gewesen?

Welche anderen stolzen Momente in Ihrem Leben gibt es?

Fragen Sie andere und hören Sie hin, wenn Sie ein Lob erhalten.