

**Break Free dank**

# **STARKER MARKE**

Arbeitsblatt



## Break Free dank **Starker Marke!**

Nimm dir mindestens 30 Minuten Zeit, um dich mit folgenden Reflexionsfragen auseinanderzusetzen. Mein Tipp: Stell dir den Wecker auf „10 Minuten“ oder nutze eine Sanduhr, und höre nicht damit auf, deine Antwort niederzuschreiben, bis die Zeit wirklich um ist.

Viel Freude dabei!



### **1. Worin bin ich gut?**

Nenne 10 Punkte!

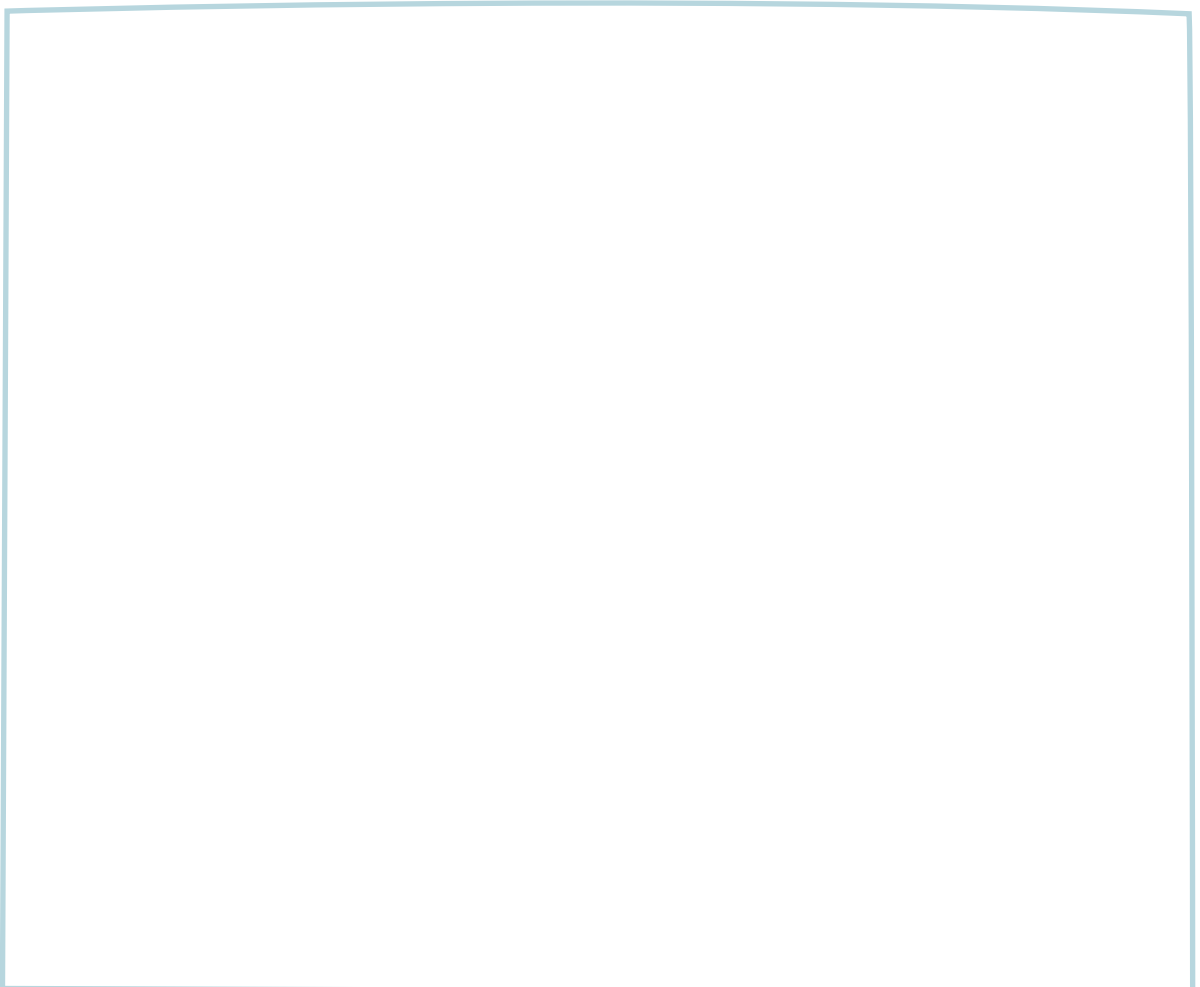
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 2.** Notiere nun deinen größten beruflichen Wunsch, den du dir bis Jahresende unbedingt erfüllt haben möchtest:



**Was, wenn du das Ziel erreicht hast?**

Was, wenn es klappt?



**3.** Nenne 3 Momente, in denen du lieber „nein“ gesagt hättest:

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

Reflektiere nun, wieso du nicht für deine Grenzen, für dein „Nein“, eingestanden bist? Bedenke dabei: EIN NEIN ZU ANDEREN IST EIN JA ZU DIR SELBST!