

Ressourcen-Aktivierungsübung



In welchen Situationen möchte ich aktiver zuhören statt zu interpretieren und impulsiv zu reagieren?



Wem möchte ich diesen Monat besonders meine Aufmerksamkeit schenken und bewusster zuhören?



Wem möchte ich mich gegenüber mehr öffnen, etwas ansprechen, mich austauschen?

Beginne jetzt und berichte uns in der Gruppe von deinen Fortschritten, Herausforderungen und stell uns all deine Fragen.