



wirWerk gemeinnützige GmbH
www.wir-werk.org



Mein KraftRaum Akku-Check

So geht's: Male jede Batterie so aus, wie sie sich für dich anfühlt:



(Es gibt kein richtig oder falsch)



1. Kopfkino

Seh ich gute Sachen, selbst wenn der Tag mies ist? Oder denke ich: Das wird sowieso nichts?

Akku:



2. Ist halt so

Kann ich Dinge einfach mal so stehen lassen, wie sie sind? Oder reg ich mich über Sachen auf, die ich eh nicht ändern kann?

Akku:



3. Move

Überlege ich, wie ich das Problem lösen kann? Oder denke ich nur darüber nach, wie schwierig alles ist?

Akku:



4. Einfluss

Denke ich, dass ich selbst etwas verändern kann? Oder denke ich, dass es sowieso nichts bringt, was ich mache?

Akku:



5. Mein Part

Habe ich selbst vielleicht auch einen Fehler gemacht? Oder denke ich, dass nur die anderen schuld sind?

Akku:



6. Support

Hab ich Leute, mit denen ich reden kann und trau ich mich, Hilfe zu holen? Oder zieh ich alles alleine durch und sag niemandem was?

Akku:



7. Plan

Weiß ich, was ich in meinem Leben erreichen möchte? Oder hab ich noch keine Idee, wofür ich mich anstrengen will?

Akku:



Mein vollster Akku:



Mein leerster Akku:

Welchen Akku möchte ich aufladen?