## Arbeitsblatt für „Aktiv werden"

- Wenn ich diese schwierige Situation positiv bewältigt habe, was wird anders sein als jetzt momentan? Woran werde ich merken, dass ich das erreicht habe? Woran könnten es andere merken?

- Welche Kompetenzen und Ressourcen habe ich, um dies zu erreichen?

- Wer oder was könnte mir dabei helfen?

- Was wäre ein erster Schritt, damit ich dieses Ziel erreiche?

- Was werde ich nun konkret tun, wann, mit wem?