

Arbeitsblatt: Starke Beziehungen in Zeiten der Veränderung

Lebensaufgabe Gemeinschaft – Soziale Verbundenheit stärken

1. Welche Rolle spielt Gemeinschaft aktuell in deinem Leben?
 - Mit welchen sozialen Gruppen fühlst du dich besonders verbunden (Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen)?
 2. Wie hast du in der letzten Zeit aktiv zu deiner Gemeinschaft beigetragen?
 - Beispiele: Unterstützung von Freunden, Teilnahme an gemeinsamen Projekten, Engagement in der Nachbarschaft.
 3. Wie könntest du in Zeiten von Veränderung deine sozialen Verbindungen noch bewusster pflegen?
 - Gibt es Menschen, mit denen du den Kontakt intensivieren möchtest? Wie könntest du das tun?
 4. Welche positiven Erfahrungen hast du in letzter Zeit in Bezug auf soziale Unterstützung gemacht?
-

Lebensaufgabe Arbeit – Selbstwirksamkeit in der beruflichen Veränderung

1. Welche Veränderungen hast du in deinem beruflichen Umfeld in letzter Zeit erlebt?
 - Welche positiven Aspekte kannst du trotz dieser Veränderungen erkennen?
 2. Wie kannst du in deinem beruflichen Alltag aktiv Einfluss nehmen und für dich positive Ergebnisse erzielen?
 - Gibt es kleine Schritte oder konkrete Aufgaben, die du heute angehen kannst, um das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken?
 3. Welche beruflichen Stärken helfen dir aktuell dabei, dich in schwierigen Zeiten zurechtzufinden?
 4. Worauf bist du beruflich in letzter Zeit besonders stolz?
 - Welche Erfolge hast du erzielt, auch wenn sie vielleicht zunächst klein erscheinen?
-

Lebensaufgabe Liebe – Beziehungen durch Vertrauen und Ermutigung stärken

1. Wie würdest du die aktuelle Qualität deiner wichtigsten Beziehungen (Partner, Familie) beschreiben?
 - Was läuft gut, und wo könntest du Unterstützung oder Veränderung brauchen?
2. Wie kannst du durch positive Kommunikation deine Beziehungen stärken?
 - Gibt es konkrete Gespräche oder Gesten, die du nutzen könntest, um Vertrauen zu fördern?
3. Welche Stärken siehst du bei deinem Partner, deiner Familie oder deinen Freunden?
 - Wie kannst du diese Stärken aktiv ansprechen und deine Liebsten ermutigen?
4. Wann hast du zuletzt einen bewussten Moment der Nähe und des Vertrauens geschaffen?
 - Was könntest du tun, um mehr solcher Momente zu erleben?

Abschlussreflexion:

1. Was hast du heute durch die Reflexion deiner Beziehungen gelernt?
 - Welche positiven Veränderungen möchtest du in Zukunft angehen, um deine Gemeinschaft, Arbeit und Liebe in Krisenzeiten zu stärken?
2. Welche Schritte kannst du direkt in den nächsten Tagen unternehmen, um deine Beziehungen bewusst zu stärken?