

Arbeitsblatt Schlimmste Angst

Im Hinblick auf deine persönlichen Fähigkeiten, Potenziale und Möglichkeiten und im Bezug auf Fülle in all ihren Formen ...

Was sind deine schlimmsten Befürchtungen?

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

(Wenn das schon eingetreten wäre, was ist dann das Schlimmste, das passieren könnte?)

Was für ein Gefühl gibt dir das?

Wer bist du? (schreibe die Qualitäten auf)

Arbeitsblatt Das Beste

Was ist das Beste, das passieren könnte?

Was ist das Beste, das passieren könnte? ... wenn das schon so wäre, was würde dann passieren? (Lasse diese Liste länger/stärker werden als die "das Schlimmste" Liste)