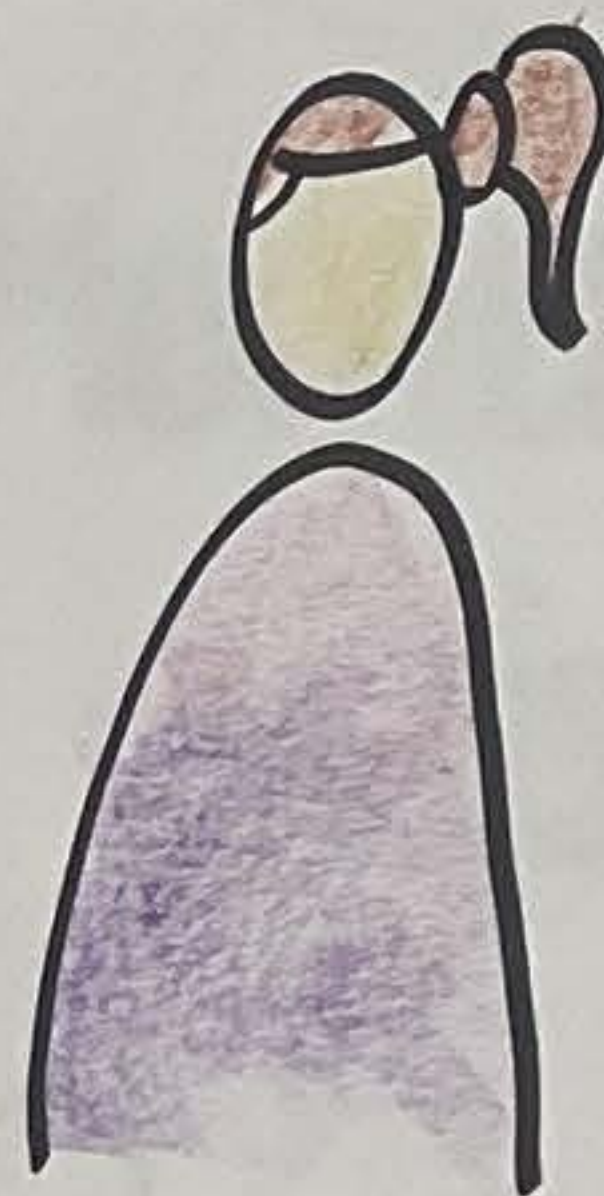


Selbstwirksamkeit stärken

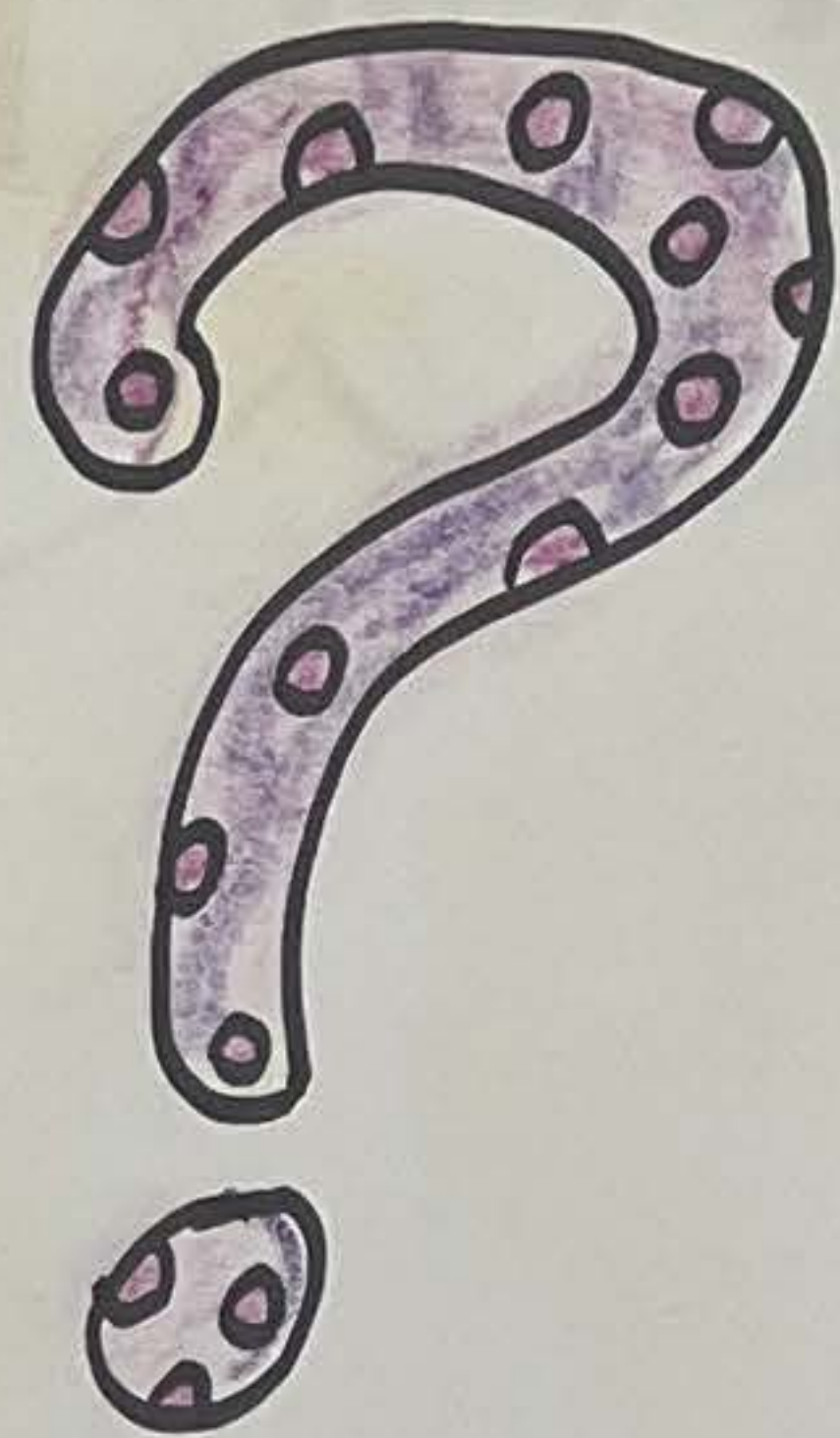
durch die Reflexion

positiver Kontaktmomente



Kleine Momente können
grosse Wirkung haben !

Was hat das mit
Selbstwirksamkeit
zu tun



Ich erlebe :



Ich habe
jemand erreicht.



Ich habe
etwas bewirkt.



Ich mache den
Unterschied !



Das nehme ich mit:

Wahrnehmen

Worauf möchte ich mehr achten?

? Was will ich bewusst wahrnehmen

reflektieren

Welche Frage(n) stelle ich mir regelmässig?

Wann nehme ich mir Zeit dafür?

Was habe ich gelernt?

! handeln

Was mache ich konkret anders?

Was ist mein erster kleiner Schritt?

Woran merke ich, dass es wirkt?

> Mein Warum

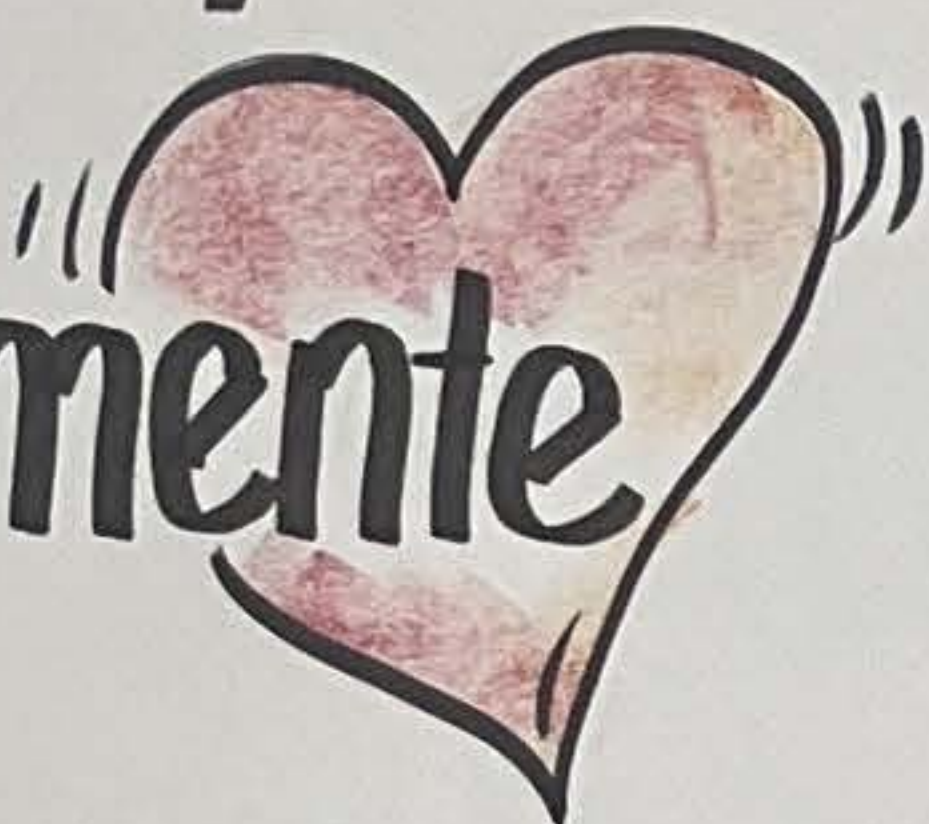
Warum ist mir das wichtig?

> Mein Transfer-Satz

„Ich möchte ... indem ich ... und ich prüfe das ...“

> Verbindlichkeit

Das teile ich mit ...
Wer erinnert mich ...

Wenn wir positive
Kontaktmomente  bewusst

◁ erleben und  reflektieren

stärken wir unsere

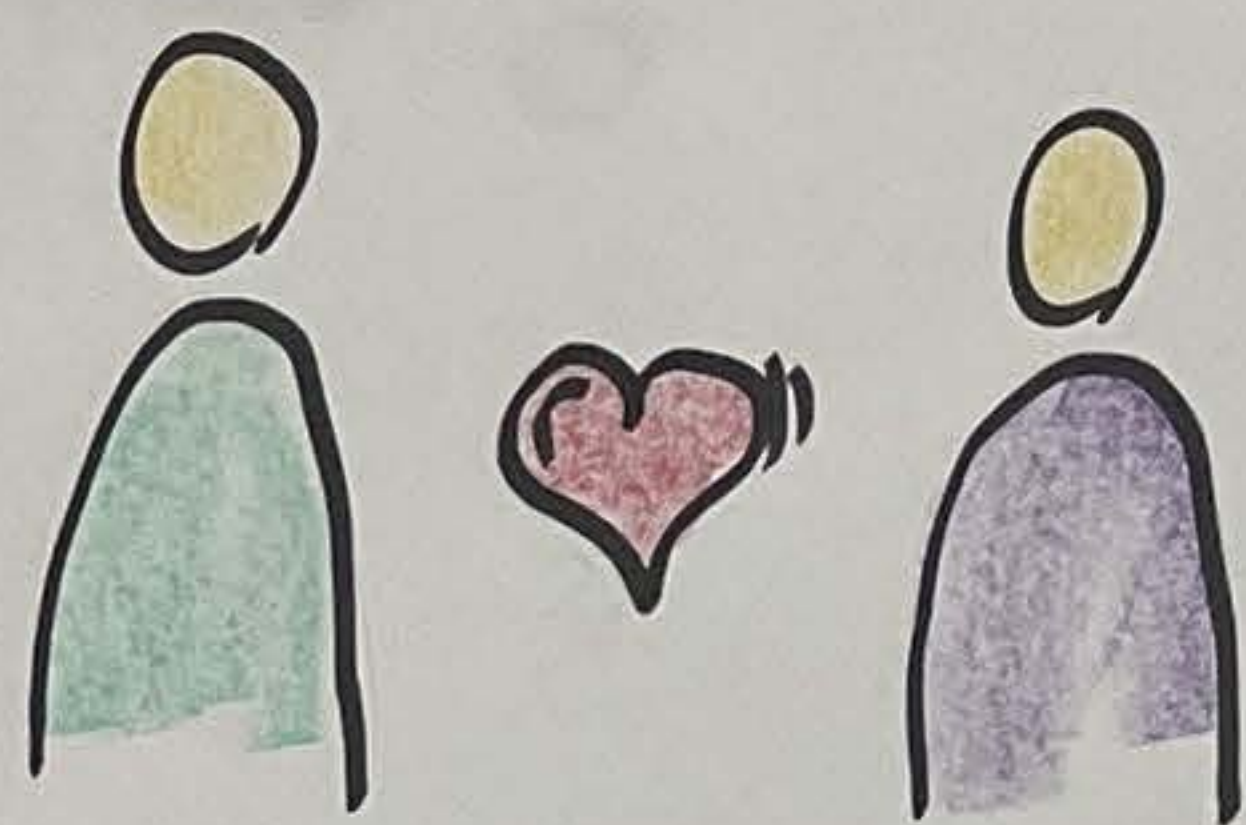
Selbstwirksamkeit  und

bringen eine Aufwärtsspirale 
persönlicher Entwicklung
in Bewegung.

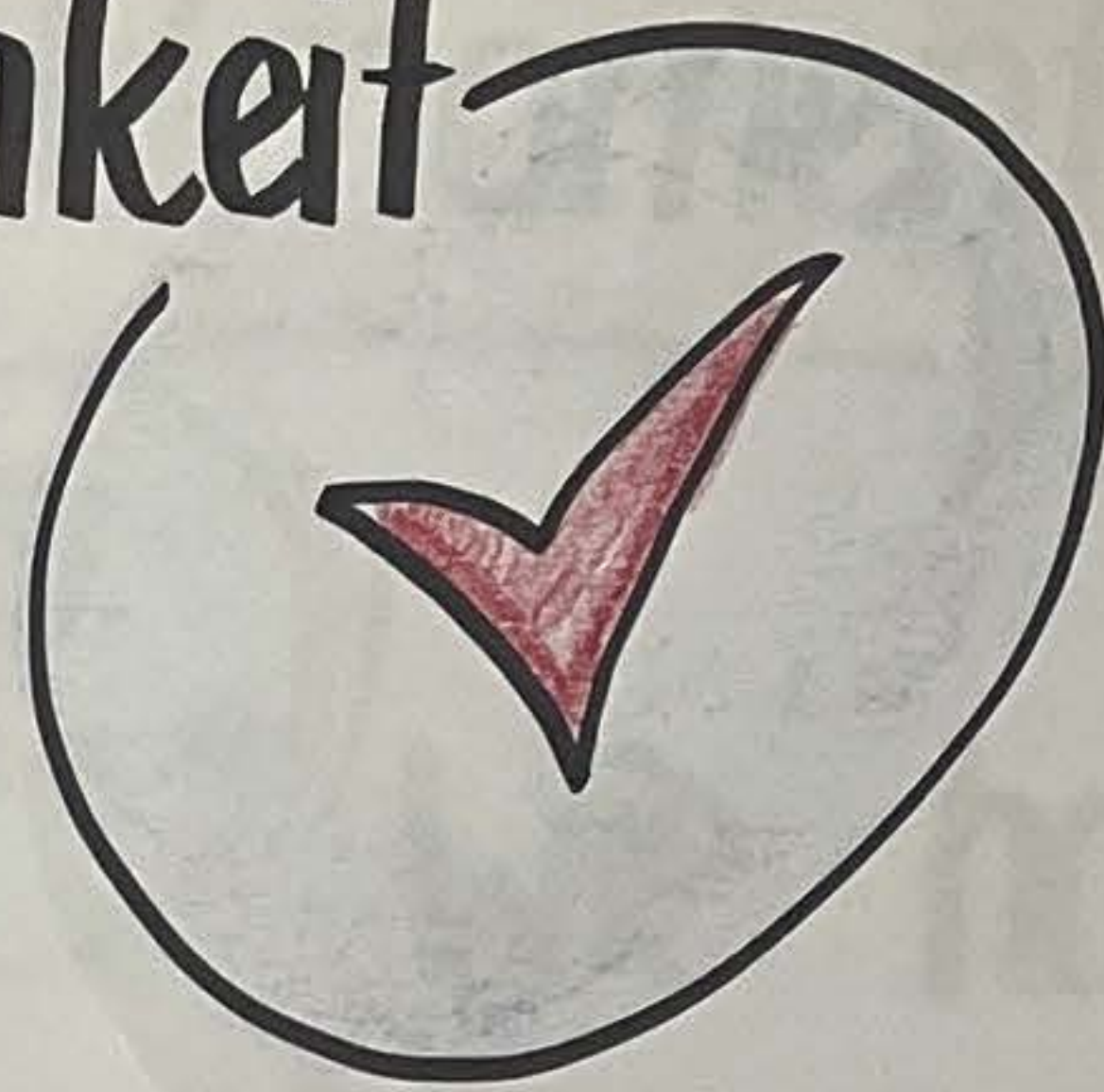
Positiver Kontaktmoment



... ist ein gelungener Moment
in einer Begegnung zwischen
zwei Menschen,
in dem sich beide
Beteiligte gesehen,
verstanden, respektiert,
gekannt, wertgeschätzt
und geliebt fühlen.



Selbstwirksamkeit



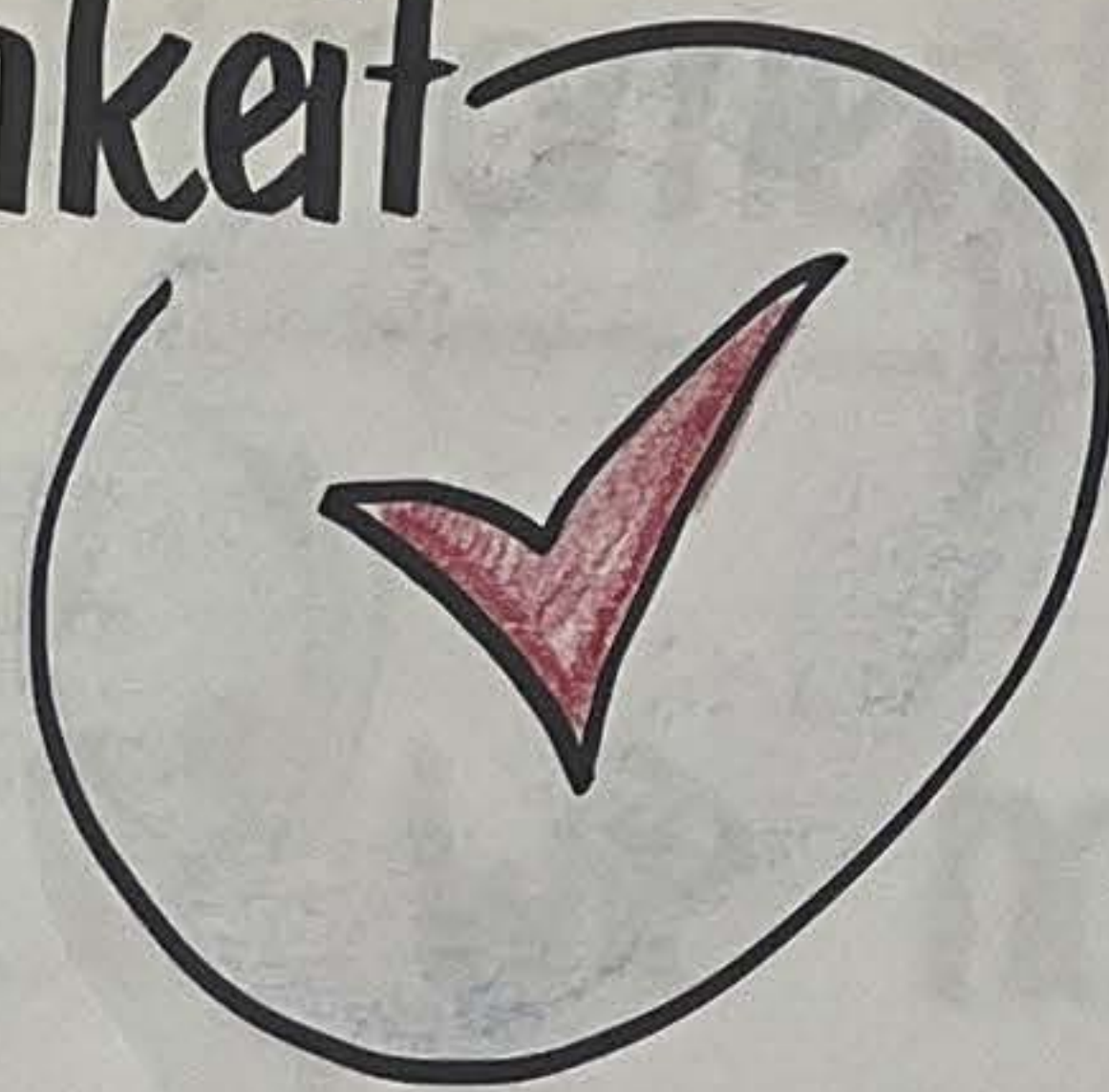
Ich erlebe:



Mein Handeln
macht einen
Unterschied !

- ✓ Ich kann etwas bewirken
- ✓ Ich habe Einfluss
- ✓ Ich bin wirksam

Selbstwirksamkeit



Ich erlebe:



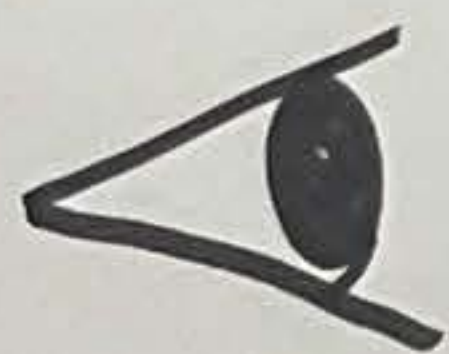
Mein Handeln
macht einen
Unterschied !

- ✓ Ich kann etwas bewirken
- ✓ Ich habe Einfluss
- ✓ Ich bin wirksam

Positiver Kontaktmoment

1.

Was ist passiert?



2.

Wie habe ich mich
gefühl?



3.

Was war gut
an diesem
Moment?



4.

Warum war
dieser Kontakt
gelungen?



5.

Was nehme
ich daraus
mit?



6.

Was mache
ich nächstes
Mal?

