



Name:

.....

Arbeitsblatt – Umgang mit herausfordernden Situationen

Aktuelle berufliche Befindlichkeit



Chancen und Herausforderungen

Vergangenheit

heute

Zukunft

Vergangenheit					Zukunft				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Beeinflussbarkeit der Herausforderungen

1.



Was kann ich konkret tun?

a.

b.

2.



Was kann ich konkret tun?

a.

b.

3.



Was kann ich konkret tun?

a.

b.

Was tut mir gut? Welche Oasen stehen mir zur Verfügung?

1.

2.

3.