

Verankerung Deiner Stärken

Anleitung: Entwickle ein „Leitstern“-Leitbild, das einen regenerativen Übergangsansatz für Dich in den Phasen der Veränderung widerspiegelt.

Nutze das folgende Format, um eine Vision für die Bewältigung zukünftiger Übergänge mit einem hohen Maß an TQ zu formulieren.

1. Denke an eine Zeit, in der Du einen Übergang durchlaufen hast und in Deinem Leben wirklich aufblühtest. Einen dieser Momente, in denen Du im Flow warst, voller Energie und auf dem Gipfel der Welt. Verinnerliche diesen Zustand und wähle ein Kraftwort als „Ich bin“-Aussage:

Ich bin _____. (Beispiel: stark, klar und fokussiert.)

2. Wenn Du an eine Zeit zurückdenkst, in der Du eine wirklich schwierige Phase in deinem Leben gemeistert hast, welche Strategien haben Dir am meisten geholfen?

_____ und _____. (Beispiel: Sport, Meditation, Kochen, Kunst und Natur.)

3. Überlege Dir drei Eigenschaften, mit denen Deine Freunde oder Familie Dich am ehesten beschreiben würden: _____, _____ und

_____. (Beispiel: Freundlichkeit, Humor und Großzügigkeit).

TQ-Power-Statement-Vorlage: Fasse alles zusammen.

Wenn ich mit _____ (große bevorstehende Veränderung)

konfrontiert bin, bin ich: _____.

In dieser Zeit werde ich: _____ und _____.

Ich werde das mit meiner: _____, _____ und

_____ meistern.

Beispiel: Auch wenn ich vor der Einreichung der Scheidungspapiere stehe, bleibe ich innerlich gefasst. In dieser Zeit werde ich morgens im Wald spazieren gehen und abends malen. Mit meiner Entschlossenheit, meinem Mitgefühl und meiner Stärke werde ich das durchstehen.