

# FEEDBACK **Blatt 1**: positive Erfahrungen

Positive Erfahrungen sind wunderbar<sup>1</sup>, müssen aber keine einmaligen Erlebnisse bleiben. Jede Erfahrung bietet uns die Möglichkeit, aus ihr zu lernen und weiter daran zu wachsen. Wenn Sie das Prinzip verstehen, nach dem sich die positive Erfahrung vollzogen hat, können Sie sie gezielt wiederholen!

**Wie lassen sich die daraus gewonnenen Erfahrungen auf andere Situationen/ Lebensbereiche übertragen?** ⑤

⑥ **(Wie) haben Sie sich dafür anerkannt/ gelobt?**

① **Welche Situation hat besonders gut funktioniert?**

**Wie hat es sich angefühlt?** ④

② **Was haben Sie anders gemacht als bisher?**

③ **Warum haben Sie sich anders verhalten?**  
(zusätzliche Ressource, Einstellung, äußere Unterstützung ...)