

Modul 3

Übung

Sicherheit – Was bedeutet Sicherheit für mich?

Hier reflektieren wir darüber, was Sicherheit für dich bedeutet, wo du sie spüren kannst und welche Ressourcen du in deinem Leben für Sicherheit hast:

Denke an ein Erlebnis oder eine Situation, in der du dich vollkommen sicher gefühlt hast. Was hat dazu beigetragen? Wie hat sich diese Sicherheit angefühlt?



Welche Emotion(en) verbindest du mit dem Gefühl von Sicherheit?



Wie fühlt es sich für dich an, dich sicher zu fühlen? Wo spürst du die Sicherheit im Körper?



Modul 3

Welche Elemente in deinem Leben tragen zu deinem Sicherheitsgefühl bei (z.B. Menschen, Orte, Aktivitäten)?



Gibt es in deinem Leben aktuell eine Ressource/Ressourcen für Sicherheit? Welche könntest du hinzufügen oder verstärken?



Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dich unsicher fühlst? Was könntest du tun, um mehr Sicherheit in diesen Bereichen zu schaffen?

