




Wer bist du und wenn ja, wie viele? Nutze dieses Canvas, um dir bewusster zu machen, was dich umtreibt. Dabei kannst du in die Vergangenheit und in die Zukunft schauen, aber auch tief in dein Inneres.

Frage auch Freunde und Familie um Feedback, denn sie sehen möglicherweise manche Dinge aus einer anderen Perspektive und können dir so helfen, mehr Klarheit zu erlangen.

Das habe ich erreicht <i>Auf diese Dinge bin ich stolz, ich freue mich darüber.</i>	Das raubt mir Kraft <i>Das macht mich körperlich oder geistig fertig.</i>	Das gibt mir Kraft <i>Damit tanke ich auf. So erhole ich mich.</i>	Meine Ziele <i>Das möchte ich erreichen, machen, erleben und sehen.</i>
Meine Ängste und Zweifel <i>Davor habe ich Angst, das bedrückt und beschäftigt mich oder darum mache ich mir Sorgen.</i>		 <p>Meine Werte <i>Das ist mir wichtig. Das gibt mir Orientierung. Dafür stehe ich und das erwarte ich.</i></p>	Meine Wünsche und Bedürfnisse <i>Das brauche ich und wünsche ich mir.</i>
Das mache ich gern <i>Hier kann und möchte ich noch lernen.</i> <i>Genau mein Ding. Bitte mehr davon.</i>			
Das kann ich nicht gut	←-----→		Das kann ich gut
<i>Wenn du mich ärgern willst, gib mir diese Aufgaben.</i>		<i>Muss das sein?</i>	
Das mache ich nicht gern			

Das bin ich in einem Satz:

Das bin ich und dafür stehe ich. Das solltest du von mir und über mich wissen.

Bonus: Das bin ich als gif

Ich ohne Worte.