**Das Gute im Schlechten sehen**

**Denken Sie an eine schwierige Situation in Ihrem Leben.**

**Tragen Sie ein, was negativ war. Gab es etwas, das trotzdem positiv war?**

**Was haben Sie aus dieser Situation vielleicht sogar mitgenommen?**

|  |  |
| --- | --- |
| **z.B.**  **-Stress; Jobverlust; Krankheit; Tod einer Person;**  **- Anstrengend; traurig; wütend; Angst; deprimiert; frustriert; gestresst…** | **z.B.**  **Ich weiß jetzt, was wichtig ist im Leben**  **dankbar; erleichtert;**  **Ich genieße das Leben jetzt mehr; stärker als zuvor…** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Schwierige/ herausfordernde Situation**  **Negatives und Positives**   * **+** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Das Zeichen für Krise bedeutet auf Mandarin (Chinesisch):**



Gefahr Chance

**Was denken Sie darüber?**

**Unterhalten Sie sich mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin!**