

Ich glaube, dass schwierige Zeiten auch wieder besser werden.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich kann in herausfordernden Situationen etwas Positives entdecken.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich kann Dinge loslassen, die ich nicht ändern kann.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich erkenne an, wenn etwas gerade schwer ist, ohne mich dafür zu verurteilen.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich erinnere mich daran, was ich in der Vergangenheit gut gemeistert habe.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich sehe mich selbst als aktiv Handelnden in meinem Leben.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich übernehme Verantwortung für meine Entscheidungen und deren Folgen.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Wenn etwas nicht funktioniert, suche ich nach Alternativen.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich fokussiere mich eher auf Lösungen als auf Probleme.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich habe Ziele, die mir Sinn geben.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich behalte auch in stressigen Phasen meine Prioritäten im Blick.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Unterstützung brauche.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

Ich erlaube mir, Hilfe anzunehmen oder auch danach zu fragen.

Trifft gar nicht zu ← | → Trifft voll zu

