



Steh zu dir

Zu den Buchstaben des eigenen Namens passende Adjektive suchen.
(siehe 1005 Adjektive, die begeistern unter <https://buchkodex.de/blog/adjektive/>)



Glaub an dich

Die Lernenden täglich/wöchentlich drei gute Dinge suchen und äussern lassen:
Was ist dir gut gelungen? Auf was darfst du stolz sein? Was hast du gelernt?



Sprich darüber

Gespräche über Gefühle (*Wie geht es dir?*) erleichtern mit Bildkarten:
z.B. mit Gefühlsmonster Online-Toolbox unter <https://scan.gefuehlsmonster.de/de/>



Hol dir Hilfe

Die Lernenden wählen im Betrieb ein Gotti / einen Götti für Fragen, die sie lieber mit einer selbst gewählten Vertrauensperson (vor-)besprechen.



Beteilige dich

- (1) Den Lernenden aktuelle/anregende Themen/Problemstellungen vorlegen.
- (2) Die Lernenden ihre Gedanken/Ideen notieren und präsentieren lassen.



Halte Kontakt

Die Namen von Personen aus verschiedenen Lebensbereichen notieren,
welche einem gut tun / welche Unterstützung geben / denen man vertraut.



Entdecke Neues

Gelerntes würdigen indem man gemeinsam innehält, zurückblickt und festhält:
Ich kann... / Ich weiss...



Sei kreativ

Die Lernenden eine Collage aus Bildern und Wörtern erstellen lassen
zum Beruf / zum Betrieb / zu eigenen Stärken und Schwächen.



Bleib aktiv

Das nächste Standortgespräch / die nächste Besprechung im Freien im Gehen durchführen.



Entspanne dich bewusst

- (1) Liste mit verschiedenen Aktivitäten machen, die gut tun.
- (2) Im Kalender einplanen. (3) Mini-Ferien geniessen!