

Arbeitsblatt für Erwachsene: Der Mond der Eigenheit



1. Reflexion über Authentisch-Sein

Schreibe in ein paar Sätzen:

o Wann fühlst du dich ganz du selbst?

o Gibt es Situationen, in denen es dir schwerfällt, authentisch zu sein?
Welche?

2. Deine eigene Kraft

Zeichne ein Symbol, das deine Einzigartigkeit zeigt. Denke an ein Tier, eine Form oder etwas, das dich stark und besonders macht. Schreibe eine kurze Erklärung dazu.

3. Auf sich selbst hören

Nimm dir einen Moment der Stille. Lege deine Hände auf dein Herz und frage dich: Was brauche ich, um mir selbst treu zu bleiben? Schreibe auf, was dir dein Herz sagt.
