

**Denken Sie an einen Moment,
in dem Ihnen jemand
Hoffnung oder Kraft gegeben
hat.**

Jede:r Teilnehmende teilt eine kurze positive
Erinnerung (ca. 5 Minuten pro Person).

Motivationswege

Was hilft Menschen, sich stärker zu fühlen?

mitanderen reden, Hobbies

Bewegung, Sport

Selbsthilfegruppen, ehrenamtliches Engagement

Kleine Ziele

Motivationskette

Manchmal kann ein freundliches Wort jemandem für den ganzen Tag Kraft geben.

Jede:r Teilnehmende gibt der Person neben sich eine kurze positive Botschaft.

Etwas, das sie während des Trainings bemerkt haben.

Eine positive Eigenschaft, die Sie schätzen

Ermutigung für die Zukunft

Motivationskette

Satzanfänge:

Ich weiß es zu schätzen, wie offen Sie heute von Ihren Erfahrungen erzählt haben.

Mir ist heute Ihr Mut aufgefallen.

Ich mag, wie aufmerksam Sie sind.

Sie strahlen Ruhe aus und übertragen sie auf die Gruppe.

Motivationskette

Ermutigungen:

Sie sind stärker, als Sie denken.

Was Sie zu sagen haben, ist wichtig

Sie haben schon viel erreicht.

Auch kleine Schritte zählen.

Motivationskette

Zugehörigkeit:

Sie sind nicht allein.

Sie sind mit Ihren Gefühlen nicht allein – andere können sie nachvollziehen.

Es ist schön, dass Sie hier sind

Wir können füreinander da sein.