Ein Bild, das Text, Baum, Pflanze, Blume enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Bitte reflektieren Sie die letzten **4 Wochen während Ihrer**

**Arbeitszeit.**

Nehmen Sie sich dazu bitte **5 Minuten** Zeit.

Suchen Sie sich dazu einen ruhigen Ort, an dem Sie für die

nächsten 5 Minuten ungestört sind und gehen Sie einmal die

vergangenen Arbeitstage gedanklich durch.

Bitte denken Sie nun an einen Moment, der für Sie in den

letzten 4 Wochen schwierig war.

Dies kann eine **Enttäuschung** gewesen sein, oder eine Situation,

über die Sie sich **geärgert** haben.

Bitte beschreiben Sie diese Erfahrung in wenigen Sätzen.