



viel				Heute habe ich ...	wenig			
+4	+3	+2	+1		-1	-2	-3	-4
				den anderen zugehört				
				ausprobiert				
				mich durchgesetzt				
				geredet				
				riskiert				
				Probleme gelöst				
				Konflikte verursacht				
				Entscheidungen getroffen				
				mit anderen zusammen gearbeitet				
				mitgeplant				
				auf andere Rücksicht genommen				
				meine Grenzen entdeckt				
				gelernt				
				Angst gehabt				
				Herausforderungen eingegangen				
				Spaß gehabt				
				Verantwortung übernommen				
				Selbstzweifel gehabt				
				mich körperlich angestrengt				
				Erfolg gehabt				