

---

# SELBSTWÜRDIGUNG



Was ist mir heute gut gelungen? Worin lag mein Beitrag dazu?

Was war heute anstrengend? Wie habe ich das ausgehalten/überwunden?

Welche Niederlagen/Enttäuschungen gab es? Wie habe ich sie bewältigt?

Womit habe ich mir heute selbst eine Freude gemacht?

