

BASIC-HANDOUT 5 **Best-Cook-Feedback**

Bitte 10 bis 20 Deiner Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Familienmitglieder, Bekannte usw., anhand der Leitfragen drei kurze Anekdoten über Dich aufzuschreiben und Dir zu geben:

- In welchen Situationen hast Du/haben Sie mich in Bestform erlebt?
- Welche Stärken hast Du/haben Sie in dieser Situation an mir wahrgenommen?
- Was habe ich in dieser Situation Wertvolles kreiert?

Auswertung:

Hänge Dir die drei Anekdoten auf, die Dir am besten gefallen haben, und lasse Dich immer wieder neu von ihnen motivieren und inspirieren. Hebe Dir die anderen in einer Kiste auf und tausche ruhig mal die schon hängenden mit neuen aus.

Erstelle ein „Best-Cook-Self-Portrait“

Bastle, male oder schreibe anhand der Anekdoten ein Selbstporträt über Dich, das Deine Fähigkeiten, Talente und Eigenschaften gut ausdrückt.

