

**Welche
drei Schritte
bringen
mich meinem
Ziel näher?**

Sonderpädagogik an der Uni zu Köln

Mehr als ein Studium.

Entwicklungsstark.

Pack deine Sachen und gib Rückenwind.

Erlebe Rückenwind mit diesen Selbstreflexionskarten

- für die Selbstreflexion
- um deine Ressourcen aufzudecken
- um dir Mut zu machen
- um Positives zu fokussieren



sonderpaedagogik.uni-koeln.de

Idee:

Prof. Dr. Christian Walter-Klose – Arbeitsbereich Beratung
in sonderpädagogischen und inklusiven Arbeitsfeldern
Department Heilpädagogik und Rehabilitation
Humanwissenschaftliche Fakultät



**Was ist das
schönste
Kompliment,
das ich mir
heute machen
kann?**

**Was hilft mir,
wenn ich
(Flug-)Angst
habe?**

**„Über den
Wolken“ –
Wann fühle
ich mich frei?**

**Was möchte
ich auf
meiner Reise
lernen?**

**Was sind die
drei wichtigsten
Ressourcen,
die ich
auf meiner
bisherigen Reise
entwickelt habe?**

**Wenn ich jetzt
zu meinem
Sehnsuchtsort
reisen würde:
Wie würde ich
mich dort
fühlen?**

**Mit welcher
Superkraft
fliege ich
durch mein
Leben?**

**Wer oder was
gibt mir
Rückenwind?
Wie gebe ich
anderen
Rückenwind?**

**Wenn ich die
Verantwortung
heute dem
Auto-Piloten
übertragen
würde:**

**Wofür würde
ich meine Zeit
nutzen?**

**Zu welchem
neuen Ziel
möchte ich
aufbrechen?**

**Welche
Bedingungen
helfen mir dabei,
welche sind
herausfordernd?**

**Welche
Strategien
haben
sich bei
Gegenwind
bewährt?**