

Anhang C

Fragen für Aktivität 3: Inner-Outer Kreis

Schneiden Sie die Kärtchen entlang der gestrichelten Linien aus.

Was macht mich unverwechselbar und einzigartig?

Wie kann ich die gängigen Schönheitsideale mutig hinterfragen?

Wie kann ich anderen dabei helfen Schönheitsnormen kritische zu betrachten?

Was kann ich tun, damit Aussehen nicht so wichtig ist?

Was können wir als Gesellschaft tun, damit Aussehen nicht so wichtig ist?

Welche inneren Werte finde ich gut an mir?

**Wann bin ich am
meisten ich selbst?**

**Wie kann ich meine
versteckten Talente
entdecken?**

**Welche drei guten
Eigenschaften sehen
andere in mir?**

**Wie kann ich meine
Persönlichkeit und
inneren Werte feiern?**

**Welche Erfolge machen
mich stolz?**

**Welche Aktivitäten
geben mir ein gutes
Geühl?**

**Wie kann ich anderen
helfen ihr Potenzial zu
sehen?**

**Was ist echte Schönheit
für mich?**

Was inspiriert mich und gibt mir Energie?

Welche Komplimente über meine Persönlichkeit bedeuten mir viel?

Was bringt mich zum Lachen?

Welche Abenteuer würd ich gerne erleben?

Welche Superkraft hätte ich gerne und wie würde ich sie nutzen?

Welche Personen in meinem Leben inspirieren mich am meisten und welche Eigenschaften bewundere ich an ihnen besonders?

Welche kleinen täglichen Gewohnheiten kann ich pflegen, um mein Selbstbewusstsein und meine Selbstliebe zu stärken?

Wann habe ich das letzte Mal eine Herausforderung gemeistert und wie hart mich das stärker gemacht?

Welches Emoji beschreibt mich am besten und warum?

Wenn ich in einem Film mitspielen könnte, welcher wäre das und welche Rolle würde ich spielen?

Welche drei Dinge würde ich auf eine einsame Insel mitnehmen?

Wenn ich eine Party für mein zukünftiges Selbst planen würde, wie sähe sie aus und welche Erfolge würde ich feiern?

Was würde ich meinem jüngeren Selbst über Selbstakzeptanz und Selbstliebe sagen, basierend auf dem, was ich bisher gelernt habe?

Wenn ich eine Woche lang ein Superheld wäre, welche Mission würde ich wählen und warum?

Wann fühle ich mich stark?

Wann fühle ich mich selbstsicher?