

Arbeitsblatt 26

Bauen von Verantwortung

Verbessern Sie das Gefühl, wieder mehr dazuzugehören. Übernehmen Sie wieder **Verantwortung für kleine Dinge** im Leben. Planen Sie eine oder mehrere Aktivitäten pro Tag, bei denen Sie gezielt Verantwortung für etwas oder für jemanden übernehmen.

Auch hier sind kleine Schritte wichtig! Es muss nicht etwas Schwieriges, Fantastisches oder Außergewöhnliches sein! Es sollte ein kleiner Schritt sein, eine Aufgabe, die Sie heute bewältigen können.

Es kann durchaus eine Aufgabe sein, die Sie sowieso schon erledigen. Dann achten Sie darauf, dass Sie diese Aufgabe bewusst ausführen, vielleicht etwas sorgfältiger als sonst.

Sie sollten mindestens drei Menschen oder auch Aufgaben benennen können, für die **Sie** von Bedeutung sind. Diese sind:

Wochentag Datum	Heute habe ich Verantwortung gezeigt in/für:
	<i>Beispiel:</i> für jemanden einen kleinen Botengang getätigt, einen Weckdienst durchgeführt, Materialien für eine Gruppe besorgt