

## Startveranstaltung 15.09.2020

### Der „Brief an mich selbst“

Das Verfassen eines „Briefs an mich selbst“ ist eine beliebte Methode der Selbstreflexion. Er gibt Raum, um die eigene Einstellung, persönliche Wünsche sowie positiven und negativen Erwartungen differenziert festzuhalten.

Nehmen Sie sich die Zeit und probieren Sie es einfach aus!

Halten Sie Ihre Gedanken auf der Rückseite fest, stecken Sie Ihren „Brief an mich selbst“ in den Umschlag und verschließen Sie diesen. Der Brief ist nur für Ihre eigenen Augen bestimmt und was Sie Ihrem Zukunfts-Ich mitteilen wollen, liegt ganz bei Ihnen. Öffnen Sie ihn erst nach Beendigung des Niedersachsen-Technikums 2020/2021 wieder.

Wenn ich an das nächste halbe Jahr denke, ...

- Welche positiven oder negativen Erwartungen habe ich?
- Was sind meine Ziele?
- Welche Befürchtungen habe ich?
- Was wünsche ich mir?

