

48.3

**ZH-Portfoliobogen**

Name, Datum:



**Reflexion!**  
Widerstände  
verstehen und  
Selbstmotivation  
fördern

Beantworte die folgenden Fragen ausführlich und in ganzen Sätzen.

Zu welchen Erkenntnissen hat die die Erstellung deines eigenen Inneren Teams geführt?

Wie gefällt dir die Methode „Das Innere Team“? Welche Vor- und Nachteile siehst du in der Methode? Begründe deine Antwort.

Welche Anwendungsmöglichkeiten der Methode siehst du?

Inwiefern könnte diese Methode beim Thema Berufs- und Studienwahl hilfreich sein?

Wenn du dir zum Thema „Widerstände verstehen und Selbstmotivation fördern“ einen Satz notieren und dir als Erinnerung in die Hosentasche stecken würdest, wie würde der Satz lauten?



**Mein Hosentaschensatz:**