

## Bildquellen

Bild	Quelle
<p>Sie können mit den Reflexionsübungen starten, um sich zunächst einen Überblick zu verschaffen, wie Ihr Arbeitsalltag aussieht und wie es Ihnen mit diesem geht. Sie können die Übungen alle machen oder sich nur eine herausuchen.</p> <p>Die wichtigsten Erkenntnisse der Reflexion können Sie dann noch einmal separat festhalten.</p> <p>Nach der Reflexion stehen Ihnen zwei Optionen zur Verfügung:  1. Die eigenen Einstellungen und Handlungsoptionen beobachten und hinterfragen.  2. Das Gespräch mit Ihrer Führungskraft durch konkrete Maßnahmenvorschläge vorbereiten.</p>	<p>Quelle © Präventa</p>
	<p><a href="https://pixabay.com/de/photos/kopfh%C3%B6rer-h%C3%B6ren-musik-lautsprecher-1868612/">https://pixabay.com/de/photos/kopfh%C3%B6rer-h%C3%B6ren-musik-lautsprecher-1868612/</a></p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>




Präventa

	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa, Pixaby</p>
	<p>© Präventa</p>



Präventa

	<p>© Präventa</p>
---	-------------------