

# Heldenübung

---

Helden sind Menschen oder fiktive Charaktere, die du irgendwie bewunderst oder wovon du besonderen Respekt hast. Es kann auch eine Figur aus einem Film sein. Sie besitzen Qualitäten oder tun Dinge, die du für wichtig oder wertvoll hältst.

Der Sinn dieser Übung ist zu erkennen, welches deine wichtigsten Triebfedern in deinem Leben sind. Tue dies mit 3 Personen/Helden.

1. Nenne 3 Personen, die du besonders bewunderst:
  - a. Name
  
  - b. Was tun oder taten diese Personen?
  
  - c. Welche Eigenschaften und Qualitäten haben (hatten) sie?
  
2. Was sind die gemeinsamen Merkmale oder Eigenschaften dieser 3 Personen?
  - a.
  - b.
  - c.
  
3. Inwieweit hast du diese Qualitäten?
  
4. Was kannst du tun, um dir diese Eigenschaften und Qualitäten anzueignen, falls du sie noch nicht in ausreichendem Maße besitzt?

Maßnahmen, um dir diese Qualitäten anzueignen:

- 1.
- 2.
- 3.