

### 3. Advent für Erwachsene



#### Biblisches Zitat:

Da sagten sie zu ihm: Wer bist du? Wir müssen denen, die uns gesandt haben, Antwort geben.  
Was sagst du über dich selbst?

#### Call to action für Erwachsene:

Wer bist Du und was kannst Du?

Manche Menschen können sehr schnell aufzählen, was sie nicht können oder was schiefgelaufen ist.

Heute ist Zeit eine Laudatio auf mich zu schreiben!

Was kann ich gut, was fällt mir leicht?

Das kann abstrakt sein, wie z. B.

Ich bin die Queen in Sachen Perspektivenwechsel.

Das kann aber auch sehr konkret sein:

Niemand kann Käse-Sahne-Torte besser backen als ich.

Viel Freude dabei!

Die Laudatio ist nur für mich! Ich brauche sie niemanden zeigen oder vorlesen. Vielleicht hilft sie mir dabei, mich das nächste Mal authentisch mit meinen Stärken vorzustellen, wenn ich gefragt werden: Wer bist Du?

#### Bonus-Tipp:

Ich kann einen Serien-Termin in meinem (Handy-)Kalender einstellen und mich regelmäßig an meine Stärke erinnern lassen.

Im Alltag zaubert es mir hoffentlich immer mal wieder ein Lächeln ins Gesicht, wenn es ansonsten hoch hergeht.