

Kraftquellen entdecken

Ziel: Kraftquellen identifizieren

Grund: Stressbewältigung durch Ausgleich

Was gibt uns Energie und Kraft im Leben?

Da wären ausreichend Schlaf, eine gesunde Lebensweise, Entspannung, Genuss, Luft und Licht, neue Impulse, Bewegung und soziale Kontakte.

Überlegen Sie: Was tut Ihnen gut, wer tut Ihnen gut und was wäre eine guttuende Einstellung sich selbst gegenüber?
