

Packen Sie Ihren Wohlfühlkoffer

Kreisen Sie 3 positive Gefühle ein, die Sie im Alltag gerne wieder deutlicher spüren möchten. So haben Sie Ihre Bedürfnisse schon einmal deutlich vor Augen.



Fügen Sie nach Belieben weitere positive Gefühle hinzu, die Sie gerne wieder erleben wollen, falls diese im Koffer fehlen sollten. Überlegen Sie sich dazu dann eine jeweils passende Aktivität sowie einen Zeitpunkt und Rahmen, um dieses Gefühl wieder zu erleben. Z.B. Spaß, indem Sie Karten für ein Kabarett besorgen und mal wieder so richtig nach Herzenslust lachen oder Gleichgewicht indem Sie sich auf die Suche nach einer Yogaschule machen und dort einen Kurs buchen.

