

# Mein Glücksrezept



FREUNDE, PARTNER, FAMILIE

Mit wem bin ich gern zusammen?



ENTSPANNEN, SCHLAFEN, GESUNDES ESSEN

Wie kann ich gut für mich sorgen?



ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

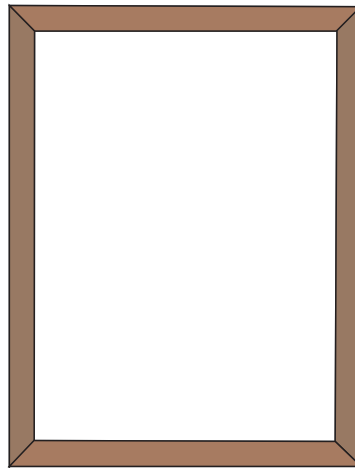
Was kann ich gut?



POSITIVE AKTIVITÄTEN

Was mache ich gern?

DAS BIN ICH



Welche kleinen und großen Ziele möchte ich erreichen?

Was kann ich tun um meine Ziele zu erreichen?

Was unternehme ich gern mit anderen?

Durch welche Aktivitäten fühle ich mich lebendiger?

Über welche kleinen Dinge freue ich mich?



DANKBARKEIT

Wofür bin ich dankbar?



BEWEGUNG

Wie bewege ich mich gern?



SICH GEGENSEITIG HELFEN

Wem könnte ich meine Hilfe anbieten?



PROBLEME AKTIV ANGEHEN

Was kann ich tun?

Wen könnte ich um Hilfe bitten?

Wer kann mir helfen?

Welche guten Seiten gibt es?