



Energiequellen – Was gibt mir Kraft?

Welche Möglichkeiten stehen Dir zu Verfügung, um bei Belastungen kurzfristig neue Kraft und Energie zu schöpfen?

- Praktische und/oder emotionale Unterstützung durch Familie
- Unterstützung durch Freunde
- Vertrauensvolle Gespräche
- Bewegung (Spaziergänge ect)
- Unternehmungen mit Freunden
- Tagebuch schreiben
- Singen
- Sport
- Unterstützen anderer (Nachhilfe geben, Nachbarschaftshilfe ect)
- Meditation
- Social Media
- Malen