

# Ressourcendusche



5 Dinge, die dir Ruhe geben und dich entspannen:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5 Dinge, die du besonders gut kannst:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5 Dinge, für die du dankbar bist:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



5 Dinge, die dich begeistern:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5 Menschen oder Situationen, die dir Kraft geben:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

5 Orte, an denen du dich besonders wohlfühlst:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....