

MEINE ZUFLUCHTSORTE

Wir alle brauchen Zufluchtsorte, wenn es uns schlecht geht. Und auch, wenn es uns gut geht. Egal ob es sich um Menschen, Tiere oder andere Dinge handelt. Diese Dinge oder Menschen die uns allein durch ihre Anwesenheit guttun.



Schreibe oder zeichne in die kleinen Kästchen die Namen deiner Ressourcen. Und wenn du das Gefühl hast, dass du sie brauchst, kannst du dort wieder Kraft tanken.

Mein Haustier

Aktivitäten, die mir gut tun

Mein Zufluchtsort

Meine Vertrauensperson(en)

Meine Musik

Mein Kuscheltier