

Meine Ressourcenliste (zum Ausfüllen)



**Was zieht mich herunter?
(Was sollte ich meiden?)**



**Was baut mich auf?
(Was tut mir gut?)**

Aktivitäten,
die mich herunterziehen:

Aktivitäten,
die mich aufbauen:



Essen & Trinken,
das ich meiden sollte:

Essen & Trinken,
das mich stärkt:

Farben, Düfte,
die mich herunterziehen:

Farben, Düfte,
die mir guttun:

Orte,
die ich meiden sollte:

Orte,
die mir Kraft geben: