

## **Was mich stärkt: Liste meiner hilfreichen Techniken**

Was tut mir gut?

---

---

---

Was macht mir Freude?

---

---

---

Was gibt mir Sicherheit?

---

---

---

Was macht, dass ich mich mit den wichtigsten Menschen in meiner Umgebung verbunden fühle?

---

---

---

Was tut meinem Körper gut?

---

---

---

Was erfüllt mich?

---

---

---

Was lässt mich meine Ängste und Sorgen einmal kurz vergessen?

---

---

---

Was habe ich früher gerne gemacht?

---

---

---

Was würde ich tun, wenn ich keine Verpflichtungen hätte?

---

---

---

**Was mich stärkt:**

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)