

WOCHENPLAN – WOHLFÜHLMOMENTE

Nimm dir in der kommenden Woche möglichst jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um eine Frage für dich zu beantworten. Du kannst diese Übung auch über längere Zeit machen, wenn du dir die Fragen einfach auf einem Zettel beantwortest und dann in dein Buch legst. Weitere Wochenpläne kannst du auch auf unserer Homepage finden: Downloaden, ausdrucken und weiterschreiben.

Je regelmäßiger du das machst, desto größer ist der Effekt.

TAG 1

WAS HAT MIR HEUTE FREUDE GEMACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 2

WAS HABE ICH HEUTE AKTIV NUR FÜR MICH GEMACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 3

WORÜBER BIN ICH HEUTE STOLZ?

1. _____
2. _____
3. _____

„Welchen Tag haben wir?“ fragte Puuh.
„Es ist heute“, sagte Ferkel.
„Mein Lieblingstag!“
sagte Puuh.
(Winnie Puuh)

TAG 4

WELCHE SCHÖNEN MOMENTE HABE ICH HEUTE ERLEBT?

1. _____
2. _____
3. _____



TAG 5

WORÜBER HABE ICH HEUTE GELACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 6

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

WAS MÖCHTE ICH MORGEN FÜR MICH MACHEN?

1. _____
2. _____
3. _____

