

ARBEITSBLATT „Mein ABC für gute Zustände“

Notieren Sie – inspiriert durch die Anfangsbuchstaben des Alphabets – alle Möglichkeiten und Ideen, wie Sie sich in einen guten bzw. besseren Zustand bringen können (z.B. Y=Yoga, S=Singen). Gehen Sie locker-sprunghaft vor. Mut zur Lücke. Abschließend markieren Sie jene Dinge, die mit Sicherheit und schnell wirken.

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z