



In jedem stecken verborgene Talente

Kreativ sein hat nichts mit künstlerischem Können zu tun!
Es kann auch bedeuten, etwas mal ganz anders
und ganz neu auszuprobieren.

Was würde ich gerne mal ausprobieren?



In der Ruhe liegt die Kraft

Ich bin gern aktiv und dann tut mir auch wieder Ruhe
und Entspannung gut. Ich mache das ganz bewusst.

Wann bin ich besonders angespannt?
Gibt es einen „Kraftplatz“ wo ich mich zurückziehen
und „auftanken“ kann?



Gemeinschaft macht uns alle stark

Ich suche immer irgendwelche Aufgaben, wo ich mit anderen
gemeinsam etwas machen oder umsetzen kann.
Das gibt meinem Leben Sinn und Erfüllung.

Wann habe ich das letzte Mal ein richtig großes Fest gefeiert?
In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert
und wertgeschätzt?



**„Krisen bedeuten die große Chance sich zu besinnen“
(Viktor Frankl)**

Wenn mich Schicksalsschläge treffen, hilft es mir,
dass ich bei den einfachen Dingen (wie Essen, Schlafen und
Bewegung) bleibe. Ich gebe mir Zeit, bis ich wieder besser
auf eigenen Beinen stehen kann.

Gibt es für mich Rettungsringe in Notfällen?



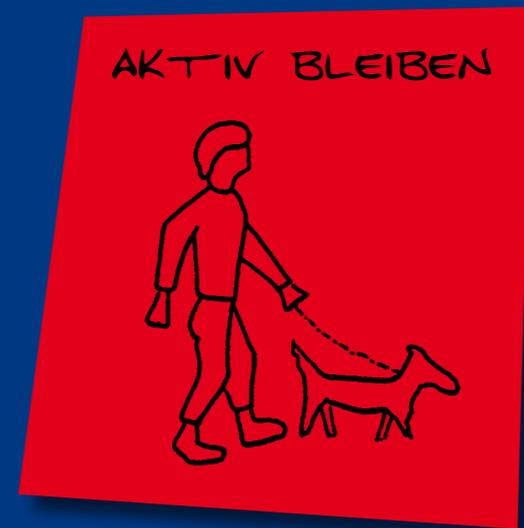
... TUT GUT.



Nobody's perfect!

Ich kenne meine Stärken und Schwächen und kann halbwegs gut damit leben. Ich weiß, dass wir alle nicht perfekt sind und ich es genauso nicht sein muß!

Über welchen Fehler von mir kann ich heute noch lachen?



Bewegung macht Spaß!

Dreimal wöchentlich eine Stunde Bewegung steigert nicht nur mein körperliches, sondern auch mein seelisches Wohlbefinden.

Welche Art der Bewegung mag ich am liebsten?
Wie kann ich in meinem Alltag genügend Zeit für Bewegung finden?



„Ein Freund, ein guter Freund ist das Beste ...“

(Comedian Harmonists)

Soziale Kontakte sind seelische Vitamine! Wer von sich nichts hören lässt, läuft Gefahr auch von den anderen nicht mehr kontaktiert zu werden.

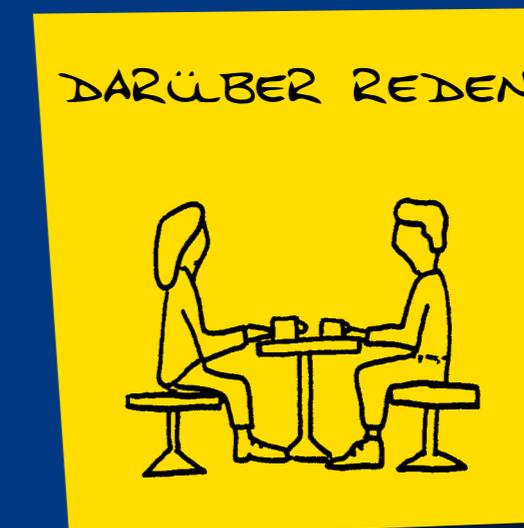
Gibt es Menschen, von denen ich gern wieder hören möchte und wie könnte ich diesen Kontakt wieder herstellen?
Mit wem will ich meine Zeit verbringen? Mit wem nicht?



Eine Entdeckungsreise die mich aus dem Alltag herausführt

Ich bin immer neugierig und habe Freude daran, neues Wissen und neue Fertigkeiten zu erwerben!

Welche Lernschritte haben mir bisher am meisten geholfen?



Beziehungskiller Nr. 1: Sprachlosigkeit

Beim Reden mit anderen will ich mit ihnen meine Sorgen teilen und meine Freuden verdoppeln! Voraussetzung ist, dass ich auf den anderen neugierig bin und ihn zu verstehen versuche. Durch ein gutes Gespräch entstehen Nähe und Vertrautheit.

Wer hört mir zu und wem höre ich zu?
Bei wem bin ich gut aufgehoben?



Um Hilfe zu bitten ist Stärke

Es ist schön, dass es andere Menschen gibt, die ich um Hilfe fragen kann. Das ist für mich kein Zeichen von Schwäche, sondern dass ich gut für mich sorgen kann.

Wann habe ich mir zuletzt helfen lassen?