

Arbeitsmaterial „Selbstreflexion Selbstfürsorgestrategien“

➤ Was sind meine Hobbys?

➤ Was sind die Dinge, die mir wirklich guttun?

➤ Welche von den oben genannten Aktivitäten baue ich regelmäßig in meinen Alltag ein und wie häufig wende ich diese an?

Aktivitäten	Wie oft? (täglich, mehrmals pro Woche, einmal pro Woche, selten)
Musik hören	Mehrmals pro Woche