



So kann ich mich gut selbst stärken

Was bringt mich üblicherweise in einen geistig ausgeglichenen Zustand?

Was stärkt mich grundsätzlich körperlich und psychisch und bringt mir Energie?

Was davon könnte ich in der jetzigen Phase verstärkt tun und regelmäßig in meine Zeitstruktur einbauen?

Was bekommt mir nicht (körperlich und psychisch) und welche zusätzlichen Belastungen könnte ich derzeit meiden?

Wer ist ein guter Gesprächspartner in der jetzigen Situation? Mit wem sollte ich mich öfter treffen?

Kann ich mir in einem anderen Bereich (Hobbies, Interessen, Tätigkeiten...) Erfolgserlebnisse verschaffen?