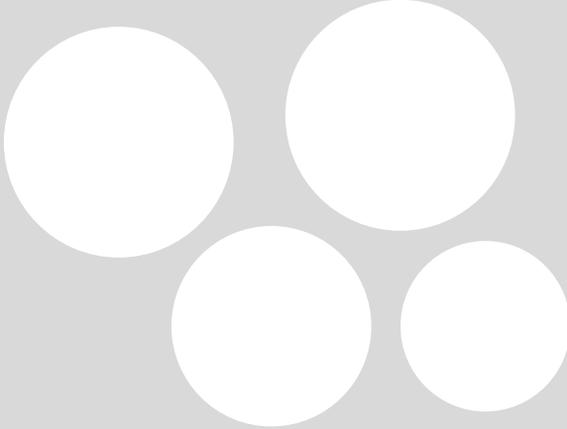
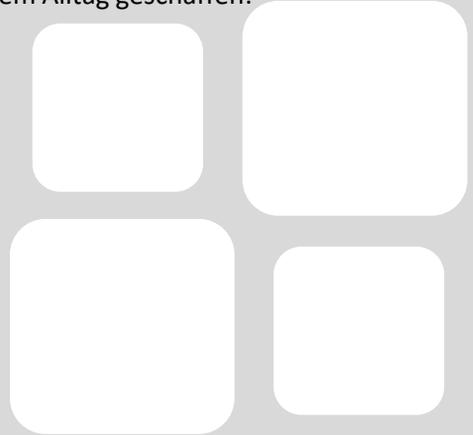


Aktivitätenplanung

Diese neuen Aktivitäten habe ich in der letzten Zeit in meinem Alltag ausprobiert:



Diese Glücksmomente habe ich mir in letzter Zeit in meinem Alltag geschaffen:



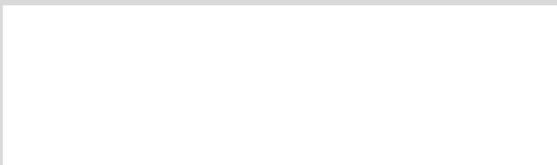
Konstruktives Denken

Gedanken nehmen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Bei AktivA haben wir betrachtet, wie wir in belastenden Situationen anders denken können. Das sind Momente, in denen ich im Alltag versucht habe Situationen anders zu bewerten:

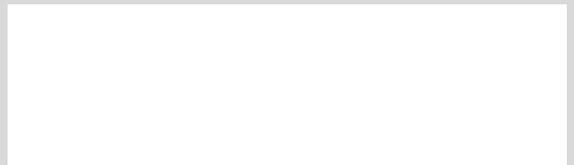


Soziale Kompetenzen und soziale Unterstützung

Bei diesen Aktivitäten wurde ich zuletzt von anderen unterstützt:



Bei diesen Aktivitäten konnte ich zuletzt andere unterstützen:



Systematisches Problemlösen

Im Brief des Gewissens haben wir jeweils für uns selbst Ziele gesetzt, um unser Wohlbefinden zu verbessern. Folgendes habe ich bereits unternommen, um meine Ziele umzusetzen:

