

Dankbarkeitsübung

- Was hab ich während meiner Schulzeit oder an diesem Ort mit diesem Menschen/Tier **erlebt**?
- Was war für mich positiv/**angenehm**/schön?
- Was hab ich dazu beigetragen?
- Was davon wird mich lange/**immer** begleiten?
- Schreibe Deine Gedanken in ein **Tagebuch**.

Stärken

Zeichne deinen Handumriss und schreibe in jeden Finger, die 5 wichtigsten Stärken, die du an dir magst/toll findest.



Beide Übungen eignen sich für Erwachsene ebenso.
Viel Freude beim Ausprobieren.



