

## HEALTHY HABITS: Mein Ressourcenkoffer



Überlege, welche Ressourcen du eigentlich zur Verfügung hast. Das können Aktivitäten, Personen, Charaktereigenschaften oder auch Orte sein, die dich stärken. Schreibe oder male diese Ressourcen in den untenstehenden Koffer ein:

- Woraus schöpfst du Kraft?
- Was befähigt dich dazu deine Wünsche in die Tat umzusetzen?

