

#Workshops für Einzelpersonen (ICH)

## Kraftquellen ABC

Was tut dir gut? Was macht dir Freude? Womit lädst du deine Batterien auf?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um einfach drauf los zu schreiben. Denk dabei nicht allzu viel nach, und lass deine Gedanken mit dem Stift aufs Papier fließen.

Von A wie Abendspaziergang über S wie Süßes bis Z wie Zen-Meditation ist alles möglich. Du kannst diese Liste jederzeit erweitern und vervollständigen, wenn dir noch etwas einfällt. Sie muss auch nicht in angegebener Reihenfolge geschrieben werden, und du kannst beliebig viele Begriffe zu einem Buchstaben schreiben.

Wenn es dir grad mal nicht so gut geht, oder wenn du ein Tief hast, kannst du dann einfach einen Blick auf diesen Zettel mit deinen ganz persönlichen Kraftquellen werfen und etwas davon zum Krafttanken auswählen.

A	.....	N	.....
B	.....	O	.....
C	.....	P	.....
D	.....	Q	.....
E	.....	R	.....
F	.....	S	.....
G	.....	T	.....
H	.....	U	.....
I	.....	V	.....
J	.....	W	.....
K	.....	X	.....
L	.....	Y	.....
M	.....	Z	.....