

## Übung zur Stärkung der eigenen Ressourcen

Ruhig ein- und ausatmen

Was isst Du gerne?

Welchen Klang/welche Musik hörst Du gerne?

Welche Kulturerlebnisse machen Dir Freude?

Welcher Sport begeistert Dich?

Worüber kannst Du lachen?

Welches Naturerlebnis tut Dir gut?

Wen würdest Du gerne wiedersehen?

Welchen Duft magst Du?

Was fühlst Du gerne?

Was brauchst Du, um gut arbeiten zu können ?

**Wann lässt Du es Dir selbstorganisiert 4.0 gut damit gehen?**