

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Selbstmitgefühl

- Kurze Einheiten
 - Regelmässig
- Mach eine Selbstmitgefühl-Pause

Selbstmitgefühl-Pause

1. «Das setzt mich jetzt unter Druck»
«Das ist mühsam»
2. «Anderen geht es manchmal genauso»
«Ich bin nicht alleine damit»
3. «Ich akzeptiere mich so, wie ich bin»
«Ich vertraue mir und schaffe das»

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche

Praxistipp Dankbarkeit

- Kurze Einheiten
- Regelmässig

→ z.B. „Taschenbohnen“

Taschenbohnen

1. Am Morgen Bohnen in die linke Hosentasche
2. Jedes Mal, wenn etwas passiert, wofür ich dankbar bin:
1 Bohne in die rechte Hosentasche