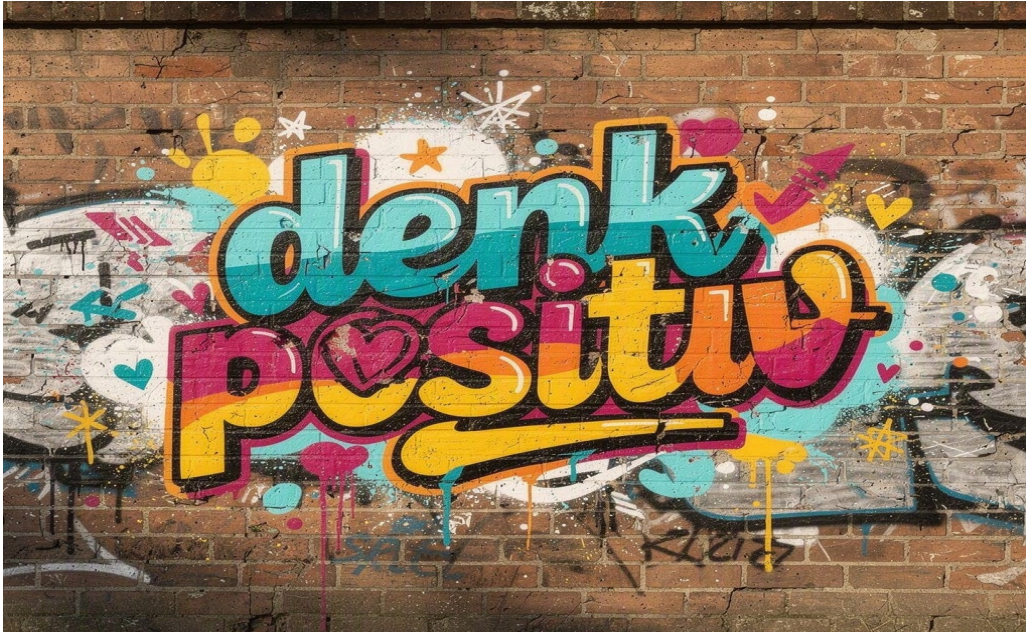




Nimm dir eine Woche lang jeden Abend **5 Minuten** Zeit, um diese Fragen zu beantworten. Du wirst sehen, wie sich deine Wahrnehmung verändert!

Frage 1:

Welche drei schönen Momente hast du heute erlebt?

Frage 2:

Für welche drei Dinge bist du dankbar?

Frage 3:

Wann hast du dich das letzte Mal so richtig glücklich gefühlt – und warum?

Frage 4:

Welche kleinen Dinge machen deinen Alltag leichter und schöner?

Frage 5:

Worauf möchtest du in den nächsten Tagen mehr achten?

Noch Fragen?

Dann melde dich bei der Sozialberatung KSB via myGBS, Teams oder E-Mail.