

Achtsamkeitsübung **Meine Ressourcen**

Einleitung

Wir haben viel mehr Fähigkeiten als wir denken! Erkenne und aktiviere deine inneren und äußeren Ressourcen, um gut durch den Schulalltag zu kommen. Wenn du weißt, was dir Freude bereitet, Energie schenkt und wer dich unterstützt, hast du viele Möglichkeiten, um dein Wohlbefinden zu bewahren und dir in fordernden Zeiten Energie zu schenken.

Meine Kompetenzen:

Diese Menschen tun mir gut:

Meine inneren und äußeren Ressourcen: