



## Einheit 4



### ☺ Wohlfühlmomente als Gegengewicht zum Stress: Die „Spielen-Liste“

Das Glück einladen, damit es uns besser findet: Die „Spielen-Liste“.  
Schreiben Sie Ihre ganz persönliche Liste: **Welche 10 Beschäftigungen unter 5 € sind für Sie wie „spielen“?** Und gönnen Sie sich als „Einladung für das Glück“ täglich eins davon (es gibt ja auch kurze Beschäftigungen ;- )

*Meine 10 Beschäftigungen, meine Wohlfühlmomente, die für mich wie „spielen“ sind:*

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

*Warum auf morgen warten, heute mache ich das:*



Woraus wir Kraft schöpfen, ist so individuell wie jeder Mensch :-)

**Teilnehmerhandout Zusatzmaterial Einheit 4**