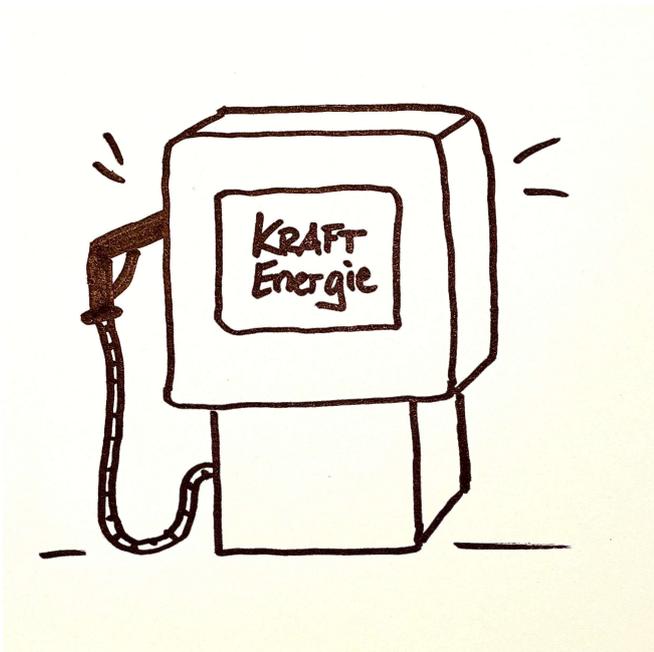


Mir meine Tankstellen bewusst machen:

Einer der Faktoren der Resilienz ist es, immer wieder Momente zum Auftanken unserer Akkus zu haben. Leider sind uns unsere „Tankstellen“ nicht immer bewusst, weil sie manchmal im Alltag unbemerkt nebenbei laufen oder wir nur auf das Wochenende und den nächsten Urlaub warten. Sich der vermeintlich selbstverständlichen Dinge bewusst zu werden, ist ein wichtiger Schritt, um die eigene Resilienz zu stärken und die stressigen Momente leichter zu nehmen.

Hier ein paar hilfreiche Fragen:



Wann tanke ich Kraft auf?

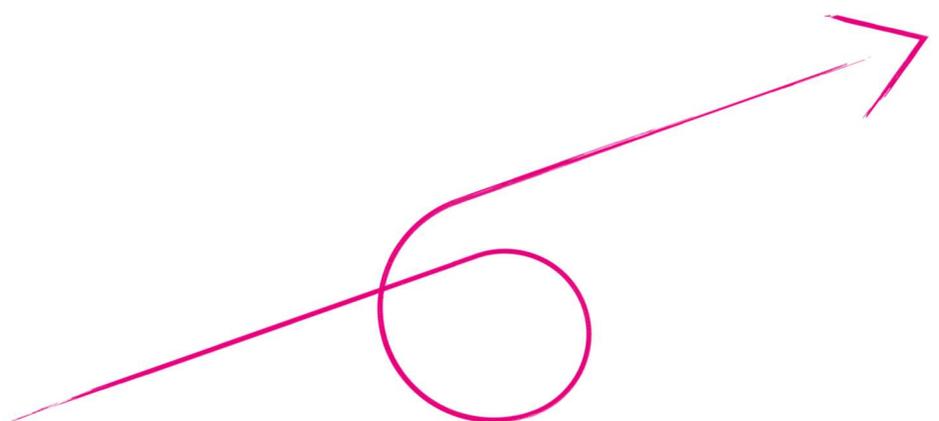
Wo tanke ich Kraft auf?

Wobei/womit tanke ich auf?

Wer gibt mir Kraft und was Energie?

Was füllt meinen Akku auf?

Welche Umgebung, Musik hilft mir?



HAT IHNEN DIESES HANDKÄRTCHEN GEHOLFEN?
ODER HABEN SIE FRAGEN DAZU? KONTAKTIEREN SIE MICH GERN!
INFO@TBM-PAPPRITZ.DE ODER 0341-20 85 700