Was gibt mir Halt?

Woraus schöpfe ich Kraft?

Gestalten
Malen
Kreatives

Soziales Umfeld

Rituale/ Rhythmus

am Gruppengeschehen teilnehmen

auf die innere Stimme hören

Gegenseitige Toleranz und Akzeptanz

Anerkennung

Das richtige Wort zur richtigen Zeit

bewusst aufrichten

offene Menschen

Glaubens sätze

Hoffnung

angenommen sein

Mut zusprechen

Kollegen

Zufriedenheit

Bücher/Lesen

eine Unterbrechung machen

mit Kindern spielen

Glaube Spiritualität

durchatmen

ein gutes Seminar

Ressourcen wiederbeleben

Nächstenliebe

Therapie

Wohnung Schutz

Foto/ Bilder

Liebe

Sport/Bewegung

Sexualität und Zärtlichkeit

Hilfe holen

bewusste Entspannung

zurücklehnen und genießen

Achtsamkeit

Ruhe Stille

Freude am hier und jetzt

ein Lob gibt Kraft

loslassen

Tiere

eine Umarmung

Struktur

Essen und Trinken

Familie

Meditation, innere Einkehr

Freiheit

Gedichte

Dankbar sein für das, was ich habe

Natur

Sicherheit

Musik

ein Zulächeln

Zuversicht

Gespräche mit Freunden

Frieden

Humor

Emotionen

Freund schaft

Lieder

gute Erinnerungen

Psalm 23

Vertrauen

Kindergebete

Unabhängigkeit

Geborgenheit

Erziehung