

# Was tut mir gut?

## Was tut mir gut?

Spendet Energie!

## Was tut mir NICHT gut

Energieverlust



### Was tut mir gut?

Wo lädst du deinen Akku auf? Was tut dir so richtig gut? Wobei kommst du runter? Wann baut sich dein Stress automatisch ab?

Wir alle haben diese Aktivitäten, Umgebungen oder Menschen um uns, die uns automatisch "aufladen" lassen. Wir fühlen uns dort wohl, können ganz wir selbst sein.

Immer wenn du es brauchst, suche dir etwas aus deiner "Tut mir gut" Liste aus und TU es.



### Was tut mir NICHT gut?

Sammle auch die Aktivitäten, Umgebungen und Menschen, die dir nicht gut tun. So kannst du in Zukunft besser reflektieren warum es dir eventuell gerade nicht so gut geht, oder wo deine Energie geblieben ist.