



Inneres Kind Welche Aktivitäten helfen dir?

Finde heraus, welche Dinge dir als Kind Spaß gemacht haben und welche Dinge dir als Erwachsener Spaß machen. Nimm dir vor, dir mehr davon zu erlauben.
Wenn du magst, kannst du auch gerne die Liste an Tätigkeiten zur Hand nehmen.

Welche Tätigkeiten haben dir als Kind Spaß gemacht?

Welche Tätigkeiten machen dir als Erwachsener Spaß?

Was davon willst du in Zukunft vermehrt tun? Wann konkret?