

Weniger Leid – Teil A



Was tut mir nicht gut? Welche Momente mag ich nicht? Was zieht mir Energie? Welche Dinge möchte ich nur so selten wie möglich erleben?

Glückstraining - Ausfüllvorlage 2

Weniger Leid – Teil B



TOP 1: _____

Wie kann ich das weniger häufig tun?

Wie kann ich das weniger lang tun?

Wie kann ich das weniger intensiv erleiden?

TOP 2: _____

Wie kann ich das weniger häufig tun?

Wie kann ich das weniger lang tun?

Wie kann ich das weniger intensiv erleiden?

TOP 3: _____

Wie kann ich das weniger häufig tun?

Wie kann ich das weniger lang tun?

Wie kann ich das weniger intensiv erleiden?