

## Übungsanleitung Wohlfühlort

Dein ganz persönlicher Wohlfühlort? Wo ist er? Ist es dein Jugendzimmer? Dein Gartenhaus?

Ein spezieller Platz im Wald? Ist es eine Bank am Wegesrand oder die kleine Insel im See?

Überlege, wo dein persönlicher Wohlfühlort ist. Wo ist er? Kennzeichen sind:

- Du fühlst dich dort gut
- Du hast positive Gedanken
- Du bist gerne an dem Ort
- Du fühlst dich dort sicher
- Du bist dort auch gern alleine
- Du hast dort Zeit, um einfach nur zu Sein

Was ist dein persönlicher Wohlfühlort?

Wie genau sieht es dort aus? Was gefällt dir an dem Ort so gut? Was macht ihn besonders?

Wie möchtest du deinen Wohlfühlort noch verändern? Oder ist er für dich bereits perfekt so wie er ist?

Du hast noch keinen Wohlfühlort? Dann erschaffe ihn dir!