

1. Hausaufgabenblatt: Vier Grundbereiche psychischer Gesundheit

Die vier Grundbereiche psychischer Gesundheit	Was gibt mir Kraft? Meine Energie- oder Kraftquellen:	Was raubt mir Kraft? Meine Energie- oder Krafräuber:
Selbstachtsamkeit - Körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden
Emotionale Gebundenheit (Partner und Familie)
Soziales Eingebundensein (Freunde, Soziales Netz)
Gesellschaftliches Eingebundensein (Arbeit, Tätigkeitsbereich)
Meine Energiebilanz	+	-