

# MEINE WOHLFÜHL-LISTE

Diese Aktivitäten und Maßnahmen tun mir gut. Wenn ich die Kontrolle verliere oder mich angespannt fühle, kann mir eine dieser Maßnahmen helfen.

## SPORT

(Sportart, Dauer, z.B. 30 Minuten Joggen)

## MUSIK

(Titel, Album)

## HOBBYS

(z. B. Malen, Gartenarbeit, ein Buch lesen)

## SOZIALE AKTIVITÄTEN

(z. B. mit einer Freundin Kaffee trinken,  
Fußball-Spiel mit Freunden ansehen)

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

(z. B. Progressive Muskelentspannung)

## WEITERE MASSNAHMEN

(z. B. mein ADHS-Medikament  
regelmäßig einnehmen, Termin bei meinem  
Psychotherapeuten, o.ä.)