



MEIN GEFÜHLSTANK



TANKSTELLEN

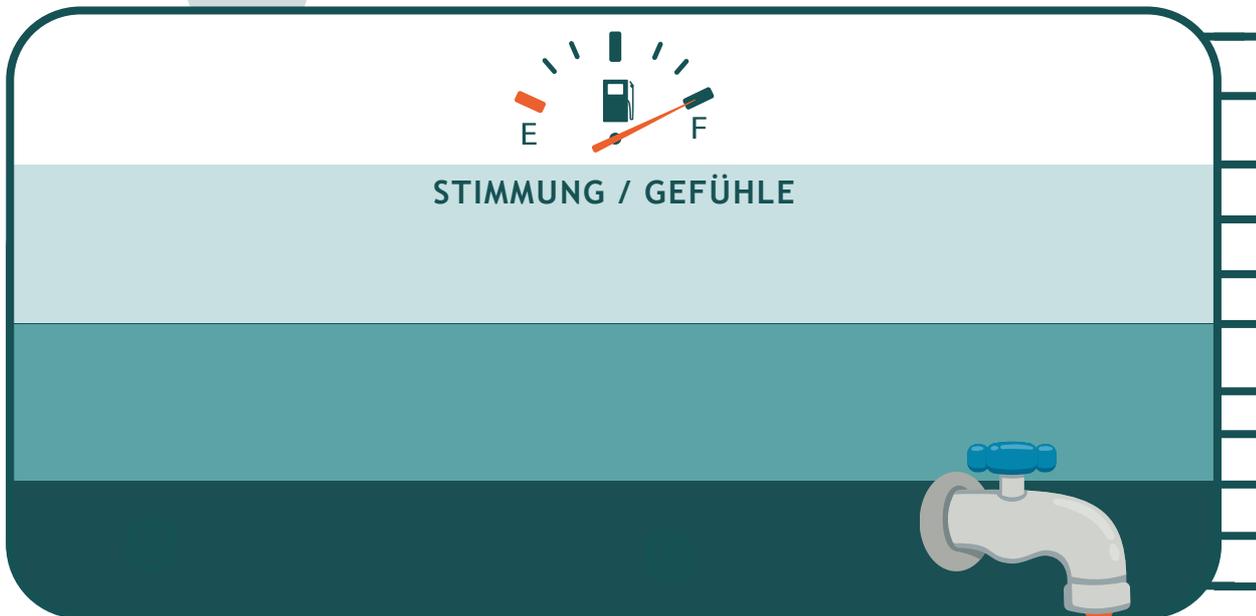
Was sind meine Tankstellen?
Was füllt meinen Tank?



Das funktioniert
immer:



Das möchte ich
ausprobieren:



positive
Vibes



negative
Vibes

-
-
-
-
-
-

SPRITVERBRAUCHER

Was leert meinen Tank?



MEIN GEFÜHLSTANK - AUFLÖSUNG



TANKSTELLEN

Was sind meine Tankstellen?
Was füllt meinen Tank?



- Geld ausgeben
- Bewegung
- Urlaub
- positive Kontakte
- Familie
- Natur
- Entspannung
- Freizeit
- Partnerschaft
- Freund*innen
- Gesundheit
- Vermeidung
- Abenteuer
- Anerkennung
- Hobbys
- Selbstwirksamkeit
- Ablenkung
- Sport
- Genussmomente
- Suchtmittel



positive
Vibes



negative
Vibes

- Sorgen, Belastungen
- Unzufriedenheit
- Überforderung
- Stress
- finanzielle Not
- Ängste
- Verlust Partner / Familie
- Krankheit
- Suchtmittel
- Konflikte
- Krisen
- Streit

SPRITVERBRAUCHER

Was leert meinen Tank?

