

# Dinge, die mir *Sicherheit* und *Freude* geben:

Wie schaffe ich es, mit der Meditation gut zu beginnen? Diese Vorstellung hilft mit dabei:

.....  
.....

Dieser Urlaubsort tut mir unendlich gut – und ich könnte spontan und auch ganz schnell hinfahren:

.....

Ein Spiel oder Spielzeug, ein Puzzle, ein Kreuzworträtsel, das es immer wieder schafft, mich aus meinen trüben Gedanken zu reißen, liegt griffbereit in meiner Wohnung. Es ist:

.....

Meine glücklichste Erinnerung aus der Kindheit bzw. mit meinen Eltern:

.....

Die Erinnerung an den Moment, an dem es mir so richtig gut gegangen ist:

.....

Der Witz, über den ich immer lachen muss:

.....

.....

.....

Der Gedanke, der mich so richtig wütend macht und mich daher aus meiner Lethargie und meinem Grübeln herausreißt:

.....

.....

.....

Mein Lieblingsessen – eine Portion davon findet sich immer griffbereit in meiner Tiefkühltruhe:

.....

Mein Lieblingsgetränk – wartet immer in meinem Kühlschrank auf mich:

.....

# Meine wichtigen Telefonnummern – für den Notfall

1. Telefonnummer meiner besten Freundin/meines besten Freundes:

.....

2. Notfallnummer meiner Psychotherapeutin/meines Psychotherapeuten:

.....

3. Sonstige Telefonnummern von Familienmitgliedern und/oder von Menschen aus der Seelsorge, die immer ein offenes Ohr für mich haben:

.....

.....

.....

4. Telefonnummer des Freundes/der Freundin, mit dem oder der ich jederzeit Sport machen oder mich bewegen kann:

.....

