

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

Was ist ein gesunder Snack?

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wie kann ich meine Pause
erholsam gestalten?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Welches Abenteuer möchte
ich gerne unternehmen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Woran merke ich, dass ich
eine Pause brauche?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was hilft, wenn ich Sorgen
habe?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Auf welche meine Fähigkeiten
und bisherigen Taten bin ich
stolz?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Womit halte ich mich geistig
fit?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wie kann es gelingen, mehr
Bewegung in meinen
Tagesablauf einzubauen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Welches Problem hatte ich
noch nie?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was hilft gegen chronische
Schmerzen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was würde ich gerne anders
machen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was möchte ich mir für meine
Pension vornehmen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wie kann ich mir in meiner
Freizeit Gutes tun?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Welche
Entspannungstechniken
wende ich an?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was kann ich tun, um gut zu
schlafen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wie fühlt es sich an, wenn ich
glücklich bin?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**In welchen Bereichen tue ich
zu viel des Guten?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Worüber konnte ich zuletzt
herzhaft lachen?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was müsste ich tun, um die
Lage zu verschlimmern?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wie werde ich mir im
nächsten Urlaub Gutes tun?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Was gefällt mir an meinem
Job?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Angenommen, ich könnte aus der
Zukunft, einen Brief an mein
heutiges Ich schreiben. Welchen
Rat würde ich mir geben?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Woran merke ich, dass ich
eine Pause brauche?**

RessourcenQuiz
artnerundpsyche.at

**Wenn ich an die Zukunft
denke, wo sehe ich mich selbst
in fünf Jahren?**