

# Gute-Laune-Liste

In unserem Leben gibt es immer mal wieder Tage, an denen es uns nicht gut geht und wir uns am liebsten „die Decke über den Kopf ziehen“ wollen.

Wir können uns dann entscheiden, ob wir weiter schlecht gelaunt sein wollen oder ob wir etwas tun wollen, das uns guttut. Dies können Dinge oder Aktivitäten sein, die wir gerne machen und die uns fröhlich machen.

Das könnte zum Beispiel sein:

- laute Lieblingsmusik zu hören
- sich mit seinen Freunden zu treffen
- sich gemütlich mit einem Buch aufs Sofa zu setzen

Schreibe hier einmal deine eigene **GUTE-LAUNE-LISTE**:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Probiere es einfach einmal aus! 😊