

Weniger - Mehr - Liste

Wovon möchtest du weniger in deinem Leben haben und was möchtest du mehr in dein Leben hineinlassen?

Überlege dir einmal, in welchen Bereichen du gerade unzufrieden bist und an welchen Stellen du etwas verändern möchtest. Was würde dir guttun? Was möchtest du vermehrt in deinem Leben haben?

Dies kann sich z. B. auf die Bereiche Gesundheit, Freizeit, Familie & Freunde oder Schule beziehen.

Hänge dir deine Liste ruhig an eine Stelle in deinem Zimmer, die du häufig nutzt oder die du oft im Blick hast. So kannst du dich mit Hilfe deiner Ideen daran erinnern, was dir guttut.

Hier findest du einmal ein kleines Beispiel:

| Weniger | Mehr |
|--------------|--------------|
| Süßigkeiten | Obst |
| meckern | loben |
| Video gucken | draußen sein |

Jetzt kannst du loslegen.

Entwirf deine eigene Weniger-Mehr-Liste!

Meine Weniger - Mehr - Liste



| Weniger | Mehr |
|---------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |