

Ressourcen-Aktivierungsübung



Wo fühle ich mich manchmal alleine und/oder wünsche ich mir mehr Verbundenheit und Gemeinsamkeit?



Was kann ich dafür tun, was hilft mir, das zu verändern?



Was ist der nächste Mini-Baby-Schritt, den ich in den nächsten 48 Stunden dazu unternehme?

Beginne jetzt und berichte uns in der Gruppe von deinen Fortschritten, Herausforderungen und stell uns all deine Fragen.