

Deine Belohnung bewusst planen

Belohnungen geben dir Motivation, Leichtigkeit und Freude. Oft vergessen wir im Alltag, was uns wirklich guttut. Dieses Handout hilft dir, dich zu erinnern und bewusst kleine Belohnungen in dein Leben einzubauen.

1. Rückblick

Wenn du an Zeiten denkst, in denen es dir richtig gut ging:

- Was hat dir damals Freude bereitet?
- Welche kleinen Dinge haben dir ein gutes Gefühl gegeben?

2. Inspiration

Stell dir vor, jemand ist richtig gut darin, sich selbst zu belohnen.

- Was würde diese Person tun?
- Welche kleinen oder großen Gesten könntest du davon übernehmen?

3. Meine Belohnungsideen für heute

- Welche 1–3 Dinge könnte ich mir bewusst gönnen, die mich stärken oder erfreuen?

1.

2.

3.

