



Übung 4.4b – Das Sonnenbad

Sonnenbäder notieren und einplanen

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, welche kleinen oder grossen Sonnenbäder du dir selbst gönnen willst und kannst. Denke daran, dass du dir diese Sonnenbäder nicht durch Leistung oder Erfolg verdienen musst, sondern dass du sie dir einfach so gönnen darfst.

1. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es absurd ist!
2. Überlege, was du streichen musst und was du evtl. etwas anpassen musst, damit es umsetzbar ist.
3. Entscheide, welche Sonnenbäder du dir gönnen willst und organisiere alles nötige dafür.

Sonnenbäder für mich selbst	Sonnenbäder mit anderen Menschen	Sonnenbäder mit meinem Baby

Diese Sonnenbäder habe ich mir gegönnt:

[illegible]