****

**Was wir beeinflussen können**

In Moment erleben wir mehr Einschränkungen als gewohnt. Vieles unterliegt nicht unserer Kontrolle. Die Gefühle von Unsicherheit und Hilflosigkeit sind für viele Menschen schwer auszuhalten. **Wir können uns jedoch darauf konzentrieren, was wir beeinflussen können.**

Wir können zum Beispiel beeinflussen,…

🞏 … wieviel wir uns bewegen.

🞏 … wie wir uns ernähren.

🞏 … ob wir mit anderen in Kontakt bleiben.

🞏 … ob wir einem Hobby nachgehen, wieviel wir fernsehen/Handy spielen, was wir lesen, wie unser Wohnraum aussieht etc.

Machen Sie sich bewusst, was Sie beeinflussen können. Versuchen Sie drei Dinge zu finden.

|  |  |
| --- | --- |
| Ich kann beeinflussen,… | … |
| Ich kann beeinflussen,… | … |
| Ich kann beeinflussen,… | … |