



Arbeitshilfe „Wohlbefinden“

4 Säulen des Wohlbefindens

Was verbindest Du mit den einzelnen Säulen des Wohlbefindens?

a) Körper und Gesundheit (z.B. erholsamer Schlaf, Bewegung ohne Schmerzen, etc.)

.....

.....

b) Soziales Netzwerk (z.B. Familie, BKE-Gruppe, Freunde und Bekannte etc.)

.....

.....

c) Arbeit und Leistung (z.B. Ehrenamt, Erwerbsarbeit)

.....

.....

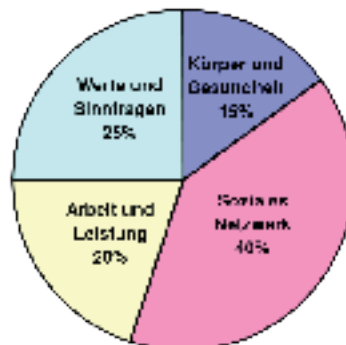
d) Werte und Sinnfragen (z.B. Glaube, Religion, politische Überzeugung)

.....

.....

Beispiel:
Torte des Wohlbefindens

So wichtig sind die 4 Säulen
des Wohlbefindens
in meinem Leben heute:





SUCHTSELBSTHILFE

BKE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Arbeitshilfe „Wohlbefinden“

Persönliche „Torte des Wohlbefindens“

Wie groß sind Deine vier Säulen des Wohlbefindens in Deiner aktuellen Lebenssituation? Zeichne Deine persönliche Torte des Wohlbefindens.

- Körper und Gesundheit
- Soziales Netzwerk
- Arbeit und Leistung
- Werte und Sinnfragen

