

Wohlbefinden¹

Wovon ist Dein Wohlbefinden abhängig? Welche Tätigkeiten, Gewohnheiten, Umgebungen und Situationen benötigst Du, damit es Dir wohl ist? Trage bei jedem Stichwort ein X ein. Ganz links, wenn es Dir gar nicht wichtig ist, je weitere rechts, desto wichtiger. Am Ende der Tabelle kannst Du selbst einige Stichworte eintragen.

	mag ich nicht	benötige ich
Musik hören		
Fernsehen		
Zigaretten rauchen		
Kaffee / Tee trinken		
Shopping		
Reden		
Arbeiten		
Allein sein		
Sport treiben		
Telefonieren		
Essen		
Ausgehen		
Solarium		
Ordnung		
Lesen		
Streiten		
mit der Familie zusammen sein		
gute Schulnoten		
Alkohol trinken		
Computer benutzen		
Süssigkeiten		
Zärtlichkeit		
Haschisch rauchen		
Spielen		
mit Freunden quatschen		
Lernen		
tägliche Gewichtskontrolle		
Tanzen		
täglich duschen		

¹ Idee nach HILLENBERG, LUCIE / FRIES, BRIGITTE (1996): zu stark für Drogen. Handbuch zur praktischen Suchtvorbeugung (Spiel-Werkstatt-Verlag Wetzikon)