

## Übung 24

### Ihre persönlichen Zufriedenheitserlebnisse

Erstellen Sie sich hier Ihre ganz persönliche Wohlfühl-Liste, Ihre ganz persönliche Top-Ten-Genussliste. Vergessen Sie dabei nicht die ganz kleinen Dinge des alltäglichen Lebens.

*(z. B. etwas mit Freunden unternehmen; Zärtlichkeiten austauschen; gemütlich faulenzen ...)*

**Dies ist meine ganz persönliche Was-mir-richtig-gut-tut-Liste**  
Woran ich Spaß habe, was mir gut tut, was mir Zufriedenheitserlebnisse gibt, ist:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_