

Planung positiver Aktivitäten

Planen Sie an zwei Tagen Ihrer Wahl jeweils zwei positive Aktivitäten in Ihren Tagesablauf ein. Wichtig ist dabei, dass Sie die Aktivitäten im Voraus planen (und in die graue Spalte der Tabelle eintragen) und dann auch tatsächlich durchführen.

Achten Sie drauf, wie im Anschluss daran Ihre Stimmung ist.

Quelle: Schaub et al.: Kognitiv-psychoedukative Therapie zur Bewältigung von Depressionen, 2006 Hogrefe, Göttingen

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de
post@soham-beratung.de
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

[Termin buchen](#)

