

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

JUGEND 16-25 JAHRE

- Für sich selbst sorgen
- Arbeiten oder lernen können
- Die eigenen Fähigkeiten kennen
- Kenntnisse über Gesundheit
- Planen können
- Um Hilfe bitten können
- Verzicht auf Rauchen, Alkohol und Drogen



DAS TÄGLICHE LEBEN

- Soziale Kontakte
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Dinge unternehmen
- Dazugehören
- Sich ausdrücken können
- Gute Beziehungen
- Unterstützung und Anerkennung von anderen bekommen



SICH BETEILIGEN

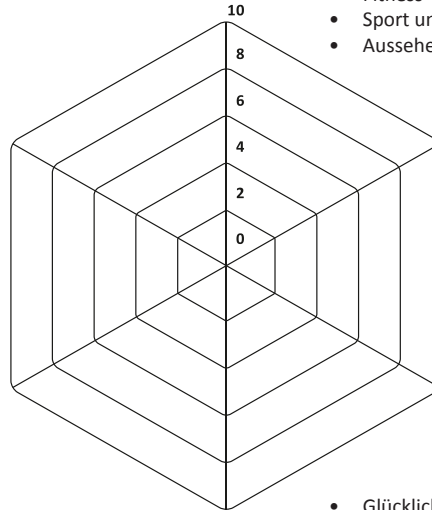


LEBENSQUALITÄT



MEIN KÖRPER

- Sich gesund fühlen
- Energie haben
- Keine körperlichen Beschwerden und Schmerzen
- Gesund essen
- (Gut) schlafen
- Fitness
- Sport und Bewegung
- Aussehen



MEINE GEFÜHLE UND GEDANKEN

- Konzentration
- Mit den eigenen Gefühlen umgehen
- Optimistisch sein
- Sich selbst akzeptieren
- Selbstvertrauen haben
- Umgang mit Veränderung
- Selbstkontrolle haben



SINNGEBUNG

- Sinnvoll leben
- Vertrauen in die Zukunft
- Lebensfreude
- Ziele und Träume haben
- Entscheidungen treffen
- Dinge akzeptieren
- Dankbarkeit

- Glücklich sein
- Genießen
- Ausgeglichen sein
- Sich sicher fühlen
- In einer angenehmen Umgebung leben
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

Folgendes ist mir noch besonders wichtig _____