



Freizeitgestaltung

Freizeit sollte erholsam und beglückend sein. Manchmal verbummelt man aber seine Zeit mit Dingen, die einem nicht wirklich guttun. Wie ist das bei dir?

Deine Freizeit im Blick

Was machst du normalerweise in deiner Freizeit?

Was tut dir gut daran? Was würdest du dir anders wünschen?

Wie oft triffst du in deiner Freizeit Menschen, die du magst? Was macht ihr zusammen?

Bist du Mitglied in einem Verein (Sport, Musik, politisches Engagement, Freiwillige Feuerwehr o. ä.)?

Wenn ja: Was tut dir daran gut? Wenn nein: Warum nicht?

Gibt es etwas, das du an deiner Freizeitgestaltung ändern möchtest? Wenn ja, was ist das? Und wie könnte es gelingen? Notiere deine Gedanken.