



# Arbeitsblatt

Modul 1 | Lektion 1

Datum\_\_\_\_\_

## Meine persönliche Rausliste

Was möchte ich ab heute unter keinen Umständen mehr haben oder machen? Wozu sage ich ab sofort nein, ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben, weil ich das Wort SELFCARE/SELBSTFÜRSORGE jetzt großschreibe?