

**Gleich fühle ich mich besser!!!**

**Ich bereite mir eine wunderschöne Kiste oder Schachtel vor, die für mich bereit steht, wenn ich mich unwohl fühle oder es mir schlecht geht.**

**Dort drinnen liegen Dinge, die mir wichtig sind und die für mich mit Wohlfühlen und Wohlbefinden verbunden sind.**

**Hinein lege ich**

- **etwas, dass ich gerne höre...**
- **etwas, dass ich gerne rieche...**
- **etwas, dass ich gerne schmecke...**
- **etwas, dass ich gerne sehe...**
- **etwas, dass ich gerne fühle...**
- **etwas, dass mir besonders wichtig ist...**