

Aktivitäten, die mir Spaß machen und eventuell auch in depressiven Phasen helfen könnten:



Könnte mir helfen, wenn die Depression folgendermaßen ist:

Meine Lieblingsaktivitäten		Könnte mir helfen, wenn die Depression folgendermaßen ist:		
		Vorbeugung	leicht	schwer
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

(Dieses Blatt am besten sehr weit oben in den Ordner heften oder ins Schatzkästchen legen)