

*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)*