ANNETTE OSCHMANN: Mädchen stärken

ÜBUNGSBOGEN: GRÜBELZETTEL

Heute, am ..... habe ich folgende Gedanken und Sorgen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich lege diesen Zettel jetzt für eine Woche weg, bis zum .....

Dann hole ich ihn wieder hervor und stelle fest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....