

**Erholung ist wichtig!**

Ein Leben mit ADHS benötigt viel Energie. Es ist darum wichtig, dass wir uns auch immer wieder die Möglichkeit zum Auftanken geben. Das gilt auch für die Personen die mit uns zusammenleben.

Erholungsmöglichkeiten gibt es viele und sie sind sehr individuell. Hier nur ein paar Beispiele

- Ein warmes Bad
- Sport
- Lesen oder spielen



Schreiben Sie sich als erstes hier auf, was Ihnen gut tut, oder wobei Sie sich entspannen und erholen können:

---



---



---



---

Planen Sie sich die Erholung in Ihren Alltag ein und geben ihnen einen festen Platz:

Art der Erholung	Wochentag	Von ...bis