



## Liste der Übungen

### Modul 2b Überlebensregel - Übungen für eine gute Zukunft

- (. ) 2b.1 Positive Aktivitäten (was Freude macht)
- (. ) 2b.2 Entspannung
- (. ) 2b.3 Täglicher Sport
- (. ) 2b.4 Soziale Kompetenz - Übungen im Umgang mit Fremden, Bekannten, Freunden, wichtigen Bezugspersonen
- (. ) 2b.5 Kommunikative Kompetenzen in wichtigen Beziehungen
- (. ) 2b.6 Vorgehen beim Selbstinstruktionstraining
- (. ) 2b.7 genussvolles Sinneserleben
- (. ) 2b.8 Selbstständigkeit
- (. ) 2b.9 Täglich gesund sein und gesund bleiben