

SELBSTHILFE

S	Schwierigkeiten überwinden
E	Erkennen und Handeln
L	Lebensfreude tanken
B	Beziehungen aufbauen
S	Sich verantwortlich fühlen
T	Teilnehmen und verstehen
H	Hilfe geben und nehmen
I	Informationen sammeln
L	Leben gestalten
F	Fähigkeiten stärken
E	Ein Wir-Gefühl erleben
