



INSTA - Brainstorming

1. Informieren

- 1.1. Was?
- 1.2. Wie?
- 1.3. Warum?
- 1.4. aufklären/ sensibilisieren

2. Tipps

- 2.1. Übungen
- 2.2. Rezepte
- 2.3. Links
 - 2.3.1. Bücher
 - 2.3.2. Filme
 - 2.3.3. Podcast
 - 2.3.4. Bücher
 - 2.3.5. Videos

- 2.4. Übungen
- 2.5. Rezepte

3. begleiten

- 3.1. persönlich
- 3.2. nahbar/ fühlbar

4. aktivieren

- 4.1. Umfragen
- 4.2. Interaktionen: Challenges
- 4.3. meditieren, Live-Aktivitäten

5. motivieren/ unterstützen

- 5.1. persönliche Geschichte erzählen
- 5.2. du bist nicht allein

6. inspirieren

- 6.1. Impulse: Bilder, Texte

7. Informieren

- 7.1. Wie? Warum? Was?
- 7.2. aufklären/ sensibilisieren
- 7.3. Fragen

