

Manchmal fühlen wir uns schlecht...

Meine Strategien für schlechte Zeiten

(diese Liste ist für dich selbst gedacht, erweitere sie selbstständig, und probiere Dinge aus. Mit der Zeit wirst du mehr und mehr merken, welche Strategien für dich wann hilfreich sind.)

Zuerst kannst du dich fragen:

- Wie fühlst du dich gerade?
- Gab es einen bestimmten Auslöser, dass du dich so fühlst?

Körperliche Strategien

Soziale Strategien

Emotionale Strategien

Kreative Strategien