

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN



ICH HALTE
INNE UND
HÖRE AUF
MICH



Ich jogge oder gehe spazieren
Ich übe meinen Lieblingssport aus
Ich entspanne und erhole mich
Ich ernähre mich gut
Ich schlafe ausreichend

Ich suche Informationen zu Dingen
Ich mache Pläne
Ich fertige Notizen an
Ich löse die Probleme
Ich mache Listen

Ich suche Sicherheit und Hoffnung in Religion und Glaube
Ich frage nach dem Sinn des Lebens
Ich beruhige mich, ich überlege, ich meditiere, ich bete
Ich bin im Hier und Jetzt



ICH SUCHE NACH
MÖGLICHKEITEN
ZUR ERHOLUNG



Ich suche mir neue Arbeitsweisen
Ich benutze meine Vorstellungskraft
Ich denke positiv
Ich höre auf mich
Ich tue kreative Dinge: Ich koche, ich zeichne, ich bastle

Ich lache, weine, und zeige Gefühle
Ich spreche über meine Gefühle
Ich drücke mich und meine Gefühle mit Kunst aus; ich tanze, ich spiele, ich male, ich schreibe

Ich verbringe Zeit mit meinen Freund:innen
Ich gehe mit anderen meinem Hobby nach
Ich nehme Unterstützung an und unterstütze andere
Ich teile meine Erfahrungen mit anderen

ICH PROBIERE
NEUE
STRATEGIEN DER
BEWÄLTIGUNG
AUS