



Mein persönlicher "Wenn-Dann-Plan"

Vervollständige diesen Satz für deine schwierigste Situation:

„**WENN** ich mich _____ fühle (z.B. gestresst nach der Arbeit)

... **DANN** werde ich _____ tun

(z.B. 10 tiefe Atemzüge machen und ein Glas Wasser trinken), um meine Kontrolle zu bewahren.