

Notfallplan

Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht? Was tut mir gut?

Wie kann ich mich ablenken? (z.B. Lesen, Fernsehen, Spaziergehen....)

Wie kann ich mich beruhigen? (z.B. Entspannungsübungen, Atemübungen...)

Wie kann ich mit hoher Anspannung umgehen? (z.B. körperliche Aktivität....)
