



CHECKLISTE RESILIENZ



SELBSTFÜRSORGE

Ich weiß, wie ich mir selbst etwas Gutes tun kann,

wenn ich viel Energie habe:

wenn ich wenig Energie habe:

STRESS

Ich gerate in Stress, wenn

Wenn ich im Stress bin, dann

Ich setze mich selbst unter Stress, indem

Meine 3 persönlichen Wundermittel gegen Stress sind:

- 1.
- 2.
- 3.

MENSCHEN, AUF DIE ICH MICH ABSOLUT VERLASSEN KANN,

wenn ich Ermutigung brauche:

wenn ich tatkräftige Unterstützung brauche:

mit denen ich mich tief verbunden fühle:

