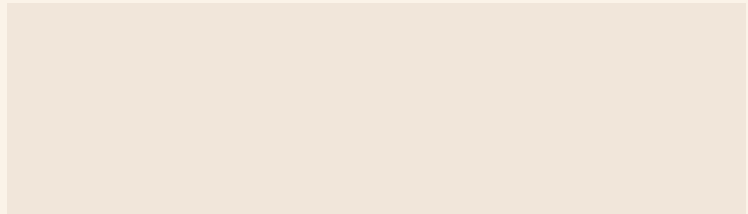


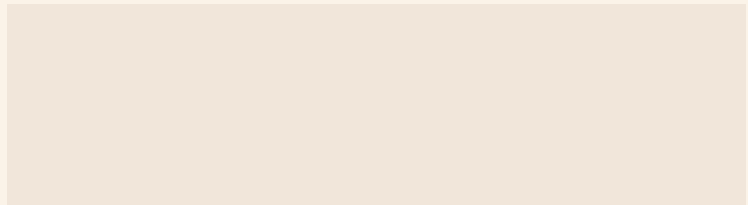
Dein eigener Notfall-Koffer

Du weißt natürlich am besten, was Dir gut tut, auch wenn es Dir im Notfall vielleicht nicht gleich einfällt. Nutze einen Moment, in dem Du Dich gut fühlst dazu, hier aufzuschreiben, was Dir in verschiedenen Situationen Kraft gibt und dich stärkt, wenn es schwierig wird. So kannst Du immer darauf zurückkommen, wenn Du es brauchst.

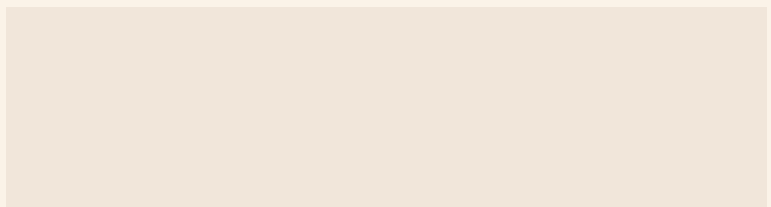
Anspannung abreagieren



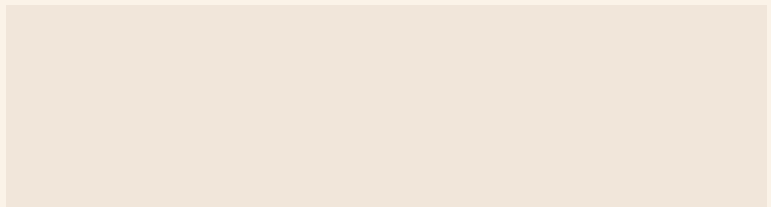
Körper spüren



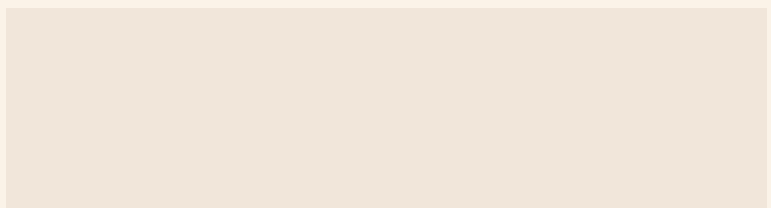
Entspannung



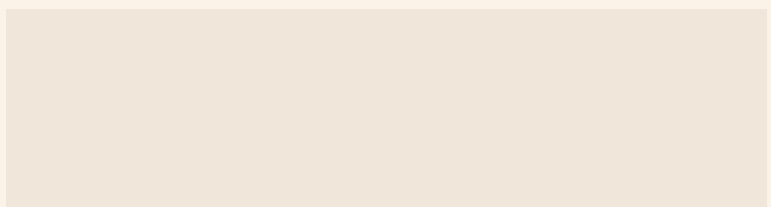
Genussvolle Tätigkeiten



Wohltuende Kontakte



Ablenkung



Sonstiges

