

Arbeitsblatt zu Bewältigungsstrategien

Wählen Sie praktische Fähigkeiten, die Sie nutzen können, wenn Stress, Sorgen oder starke Emotionen aufkommen.

KÖRPER

- Zwei Minuten lang langsam atmen
- Eine Muskelgruppe nach der anderen entspannen
- Kaltwasser langsam trinken
- Gehen, dehnen oder Spannung abbauen

GEIST

- Das Gefühl benennen, ohne es zu bewerten
- Prüfen, ob der Gedanke eine Tatsache ist
- Sich auf ein Detail im gegenwärtigen Moment konzentrieren
- Eine freundlichere innere Aussage verwenden

HANDLUNG

- Einen kleinen Bereich aufräumen
- Eine einfache Aufgabe für fünf Minuten beginnen
- Einen kurzen Tagebucheintrag schreiben
- Den nächsten realistischen Schritt planen

VERBINDUNG

- Jemandem Unterstützendem eine Nachricht schicken
- In der Nähe einer vertrauten Person oder eines Haustiers sitzen
- Um praktische Hilfe bitten
- Einen ehrlichen Satz teilen

BERUHIGUNG

- Stetige, beruhigende Geräusche hören
- Ein warmes Getränk oder eine Decke verwenden
- Einen angenehmen Duft wahrnehmen
- Auf ein tröstliches Bild schauen



MEINE TOP 5 BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Wählen Sie fünf Fähigkeiten aus dem Menü oder schreiben Sie Ihre eigenen auf, damit Sie einen fertigen Plan haben, bevor der Druck steigt.

FÄHIGKEIT 1

FÄHIGKEIT 2

FÄHIGKEIT 3

FÄHIGKEIT 4

FÄHIGKEIT 5