AB 5.6b Meltdown Hilfeplan (Vorlage)

Die hier gelisteten Verhaltensweisen helfen mir, wenn ich in einen Überforderungszustand (Meltdown) gerate.

Allgemein

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Wie?

reaktionsfähig → ja:

reaktionsfähig → nein:

Was?

Reize jeglicher Art reduzieren, z. B.:

•
•
•
•
•
•
•
•
•

Beruhigung, z. B. durch:

•
•
•
•

Wenn Handlungsfähigkeit wiedererlangt ist:

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart