

## **Notfallkoffer gegen Stress**

1. Was sind die effektivsten Wege zur Ablenkung?

---

---

---

---

---

2. Was sind die effektivsten Wege zur Selbstbesänftigung?

---

---

---

---

---

3. Welche Phantasien helfen Ihnen, Stress auszuhalten?

---

---

---

---

---

4. Haben Sie eine Vorstellung eines sicheren Ortes, den Sie aufsuchen können?

---

---

---

---

---