



Modul 4: Konflikte alleine lösen

Aufgabe: Erste-Hilfe-Kasten bei Stress

Mach eine Liste von Tätigkeiten, die dir gut tun, dir helfen, Anspannung loszuwerden und runterzukommen.

- > Sammel dabei sowohl Tätigkeiten, die sehr schnell gehen, als auch solche, für die du etwas mehr Zeit brauchst!
- > Wenn du willst, kannst du dir die Liste gut sichtbar irgendwo aufhängen – dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du bei der nächsten Gelegenheit darauf zurückgreifst!

10 Minuten
oder kürzer

länger als
10 Minuten