

Dein S-O-S Koffer

Was hilft dir in unterschiedlichen Stresslevels?



Anleitung

Schreib in die unterschiedlichen Stresslevels auf, was dir bei Stress gut tut, um schneller entspannt zu sein. Überleg dir, was dir in einer grünen Phase, gelben und roten Phase helfen könnte. Notier es dir in Stichpunkten in die jeweiligen Phase.

Leg dir deinen SOS Koffer sichtbar ab, damit du bei Stress reagieren kannst und nicht ausflippst.

z.b Rescuetropfen nehmen, Tee trinken, meditieren, Freund anrufen
u.S.W

