

Arbeitsblatt: Mein Notfallkoffer

Manchmal kommt man in einen Zustand, in dem man einfach überfordert / gestresst ist. Was hilft dir, um wieder in den „Normalbereich“ zu kommen? Nenne oder zeichne die Strategien, die dir dabei helfen, in den **Notfallkoffer** (z.B. Badewanne, Spazieren gehen, ...). Was du ausprobiert hast aber dir nicht hilft, kommt in den **Mülleimer**. Hast du neue Ideen (**Glühbirne**), was du ausprobieren könntest? Wie kann dein Partner dir helfen?

