Resilienzrad Surival Kit: Fragen zur Selbsthilfe für herausfordernde Zeiten

«Wer könnte mir helfen und mich unterstützen?»

«Was würde mir jetzt helfen mich zu entspannen und zu beruhigen?»

«Wie denke ich morgen, in einem Monat oder Jahr über die Situation?»

«Was wäre ein hilfreicher und sinnvoller nächster Schritt?»

»Wie könnte ich anders über die Situation denken?»

«Was sind 3 gute Seiten an der Situation?»

»Welche verrückte Idee kommt mir in den Sinn?»

«Was ist gerade wichtig und was kann ich beeinflussen?»

Copyright Resilienz Zentrum Schweiz 2020 - All rights reserved

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ