

## Meine Motivation

Was motiviert mich und gibt mir Kraft?

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Strategien

Welche Bewältigungs- und Ablenkungsstrategien helfen mir in solchen Augenblicken?

---

---

---

---

---

---

---

Name

Telefonnummer

---

---

---

---

---

---

---

Beratungstelefon /ups

T 0900 85 65 65

---

Dargebotene Hand: T 143

Notruf: T 112

---

\* Bitte diese Personen als erstes informieren