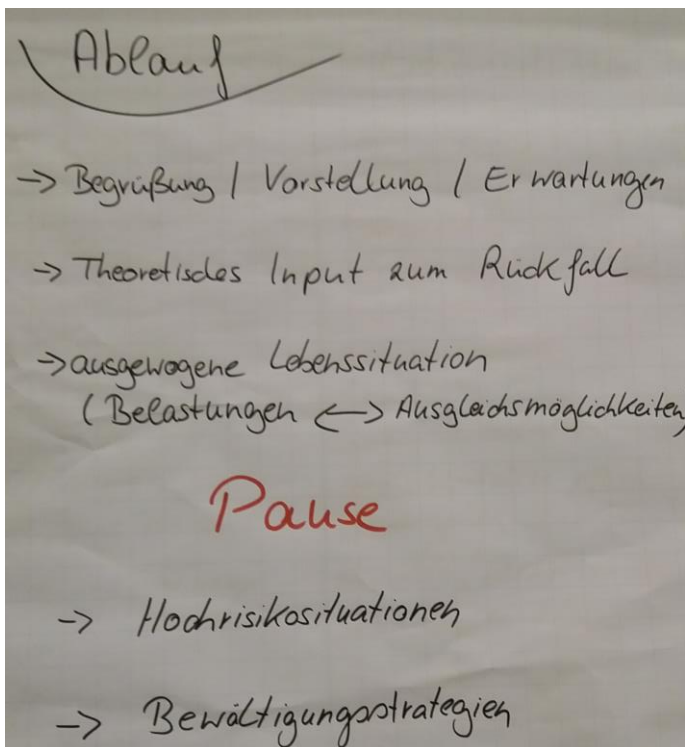
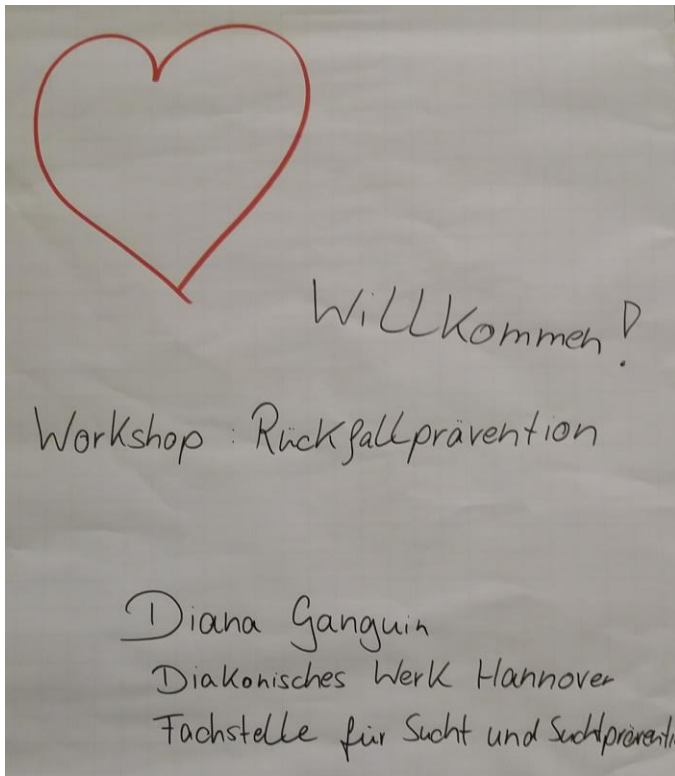


Fotoprotokoll: Seminar Rückfallprävention am 14.08.2020

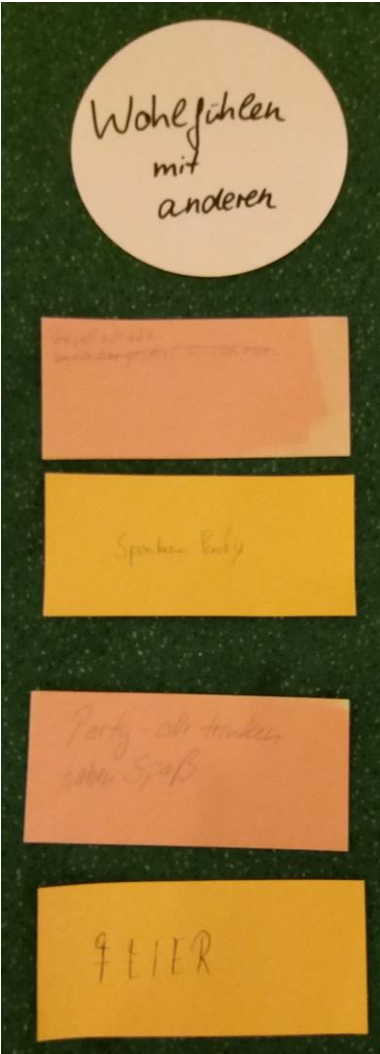


Ausgewogene Lebenssituation:

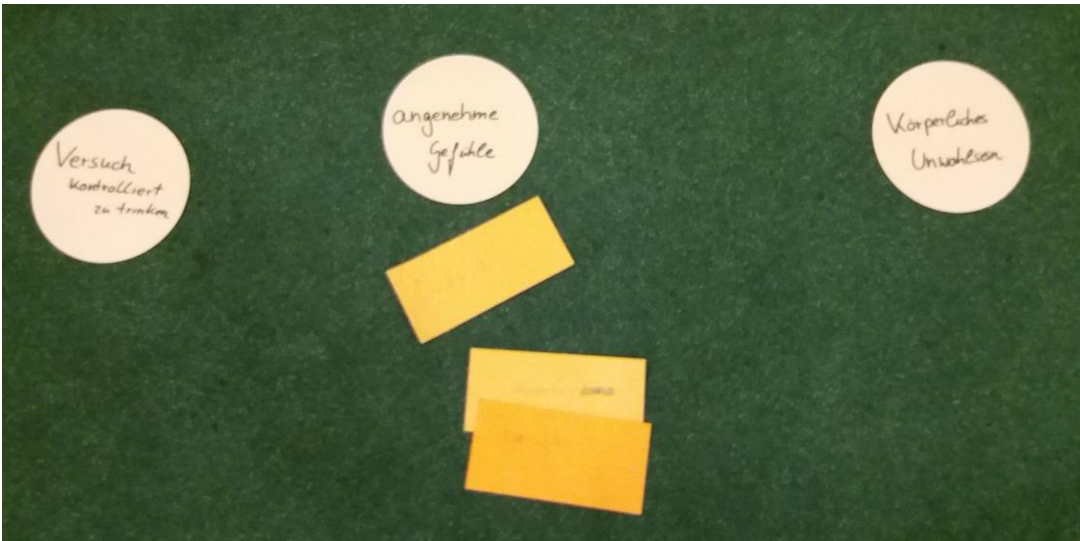
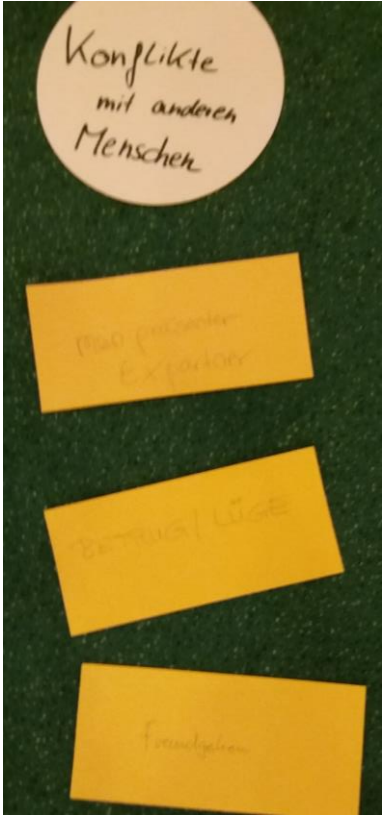
ausgewogene Lebenssituation	
Belastungen	Ausgleichsmöglichkeiten
Schwiegervater	Gespräche
Pflege ältere Leute (Demenz, Kopfschmerz)	Hilfe suchen (Arzt, Schultherapeuten)
Geschwister	Ruhe insiden
Arbeitslosigkeit	Auszeit nehmen
Krankheit / Depressionen	Sport
Schmerzen	Gefühle zulassen
Geldsorgen	Sichere Kontakte pflegen
Stress / viele Termine	Essen gehen
Scheidung / Trennungen	Handeln / Aktiv werden
Trauer	Schwimmen / Sauna
Angst	Meditation / Yoga
Einsamkeit	Film / Buch / Hörbuch
Gefühlslosigkeit	Fahren fahren / Auto fahren
Lage	Schlafen
Streit / Familienstreit	laute Musik hören
	Hunde / Tiere
	Enkelkinder
	Freunde treffen / Kontakte
	Telefonate
	Spiele
	Dampf ablassen

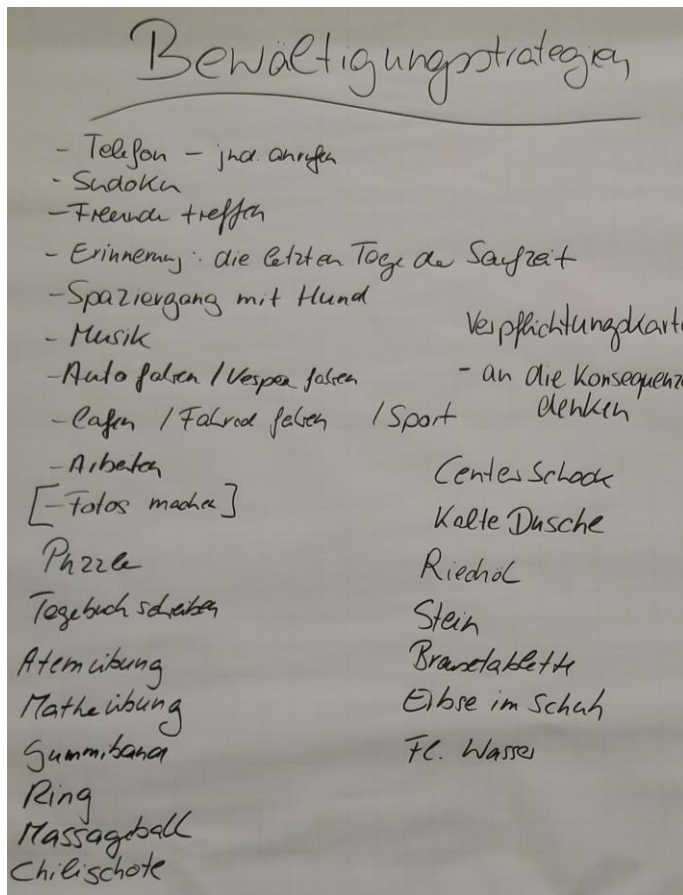
Unangenehme Gefühle	
Wut	
Bauchweh	
Kurzatmigkeit	
Ausgeliefert sein	
Trauer	
Ohnmacht	Angst
Verdross	Ärger / Wut
Arge	Trauer
Angst	Schuld
Verzweiflung	Scham
	Freude
	Liebe
	Seligkeit

Risikosituationen:

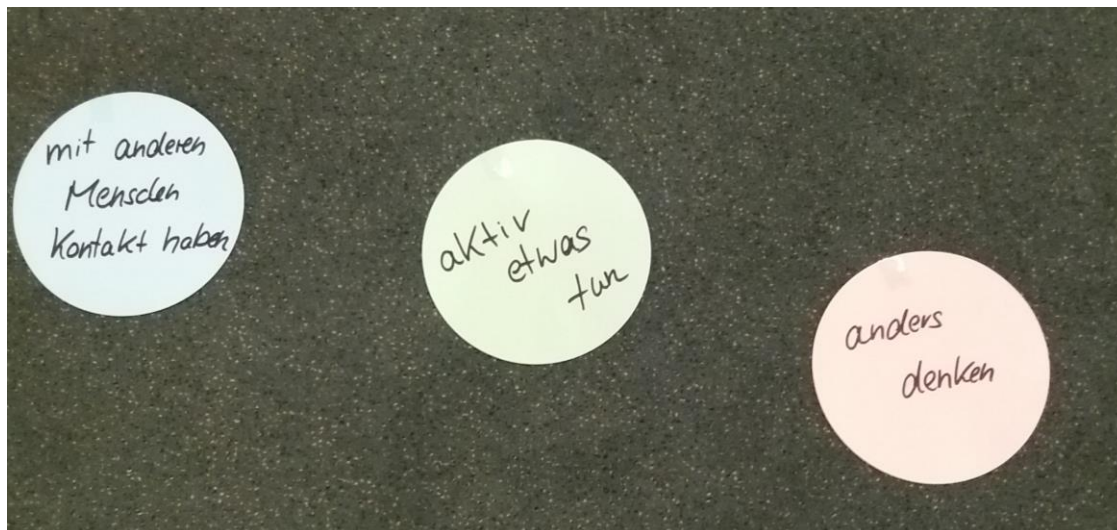


Unangenehme
Gefühle





Kategorien von Bewältigungsstrategien:



Am besten man hat aus jeder Kategorie mindestens eine Strategie!

Viele Grüße, Diana Ganguin