

Kommunikation

So kommuniziere ich...

- 
- 
- 

Unterstützung

Diese Art von Unterstützung brauche ich...

- 
- 
- 

Name



Interessen

Das sind meine Interessen/ Das mag ich gerne

- 
- 
- 

Risikofaktoren

- 
- 
- 

Wenn ich ausgeglichen bin

So zeige ich das

- 
- 

Das kann / brauche ich dann

- 
- 

Wenn ich angespannt oder gestresst bin

So zeige ich das

- 
- 

Das hilft mir, mich zu regulieren

- 
- 

Wenn ich überlastet bin

So zeige ich das

- 
- 

Das brauche ich dann

- 
-