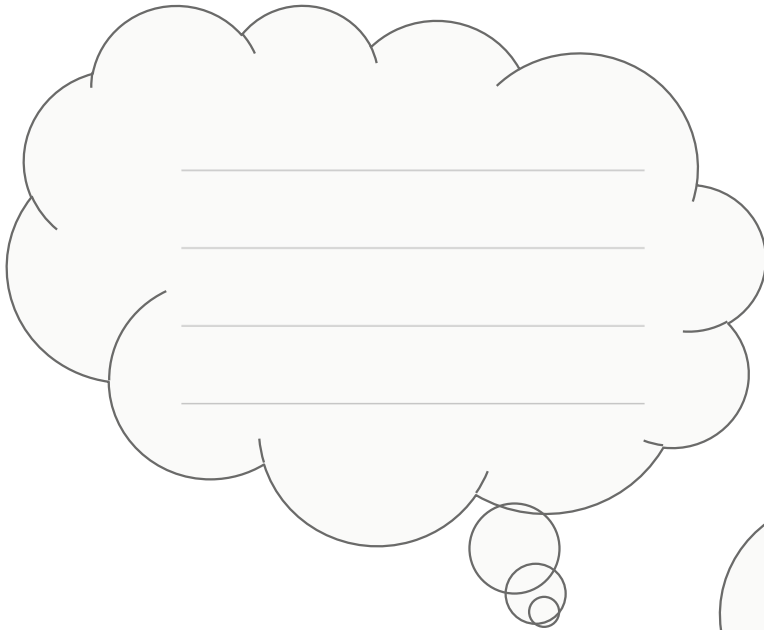


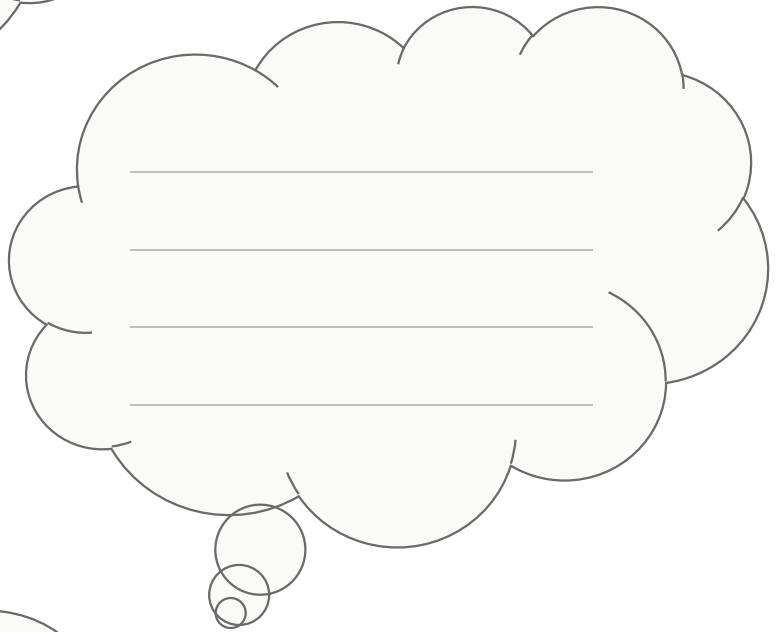
AUFGEWÜHLT SEIN

Name: _____

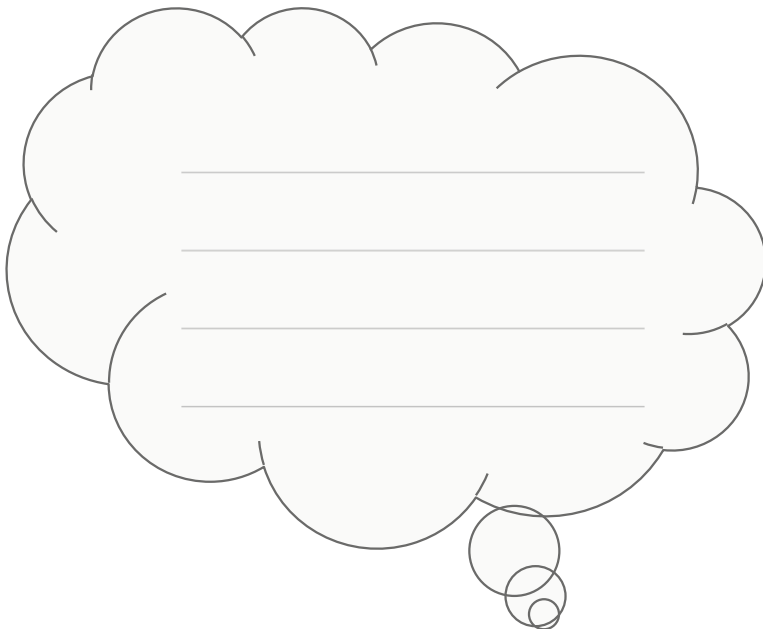
Wenn ich **aufgewühlt** bin, gehen mir diese **Gedanken** durch den Kopf:



A thought bubble with a scalloped border and a small tail at the bottom. Inside, there are four horizontal lines for writing.



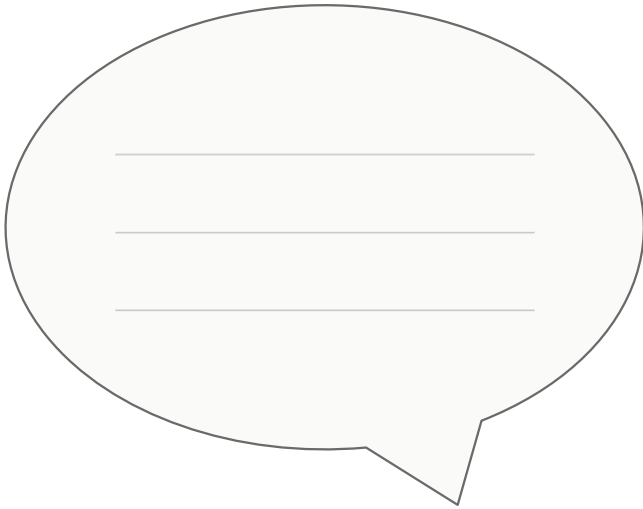
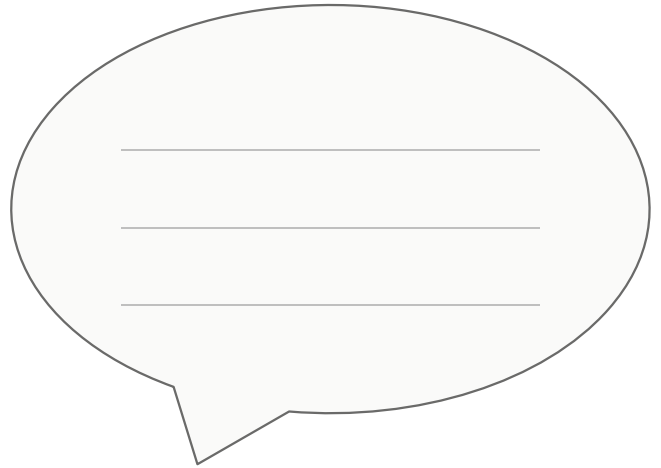
A thought bubble with a scalloped border and a small tail at the bottom. Inside, there are four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and a small tail at the bottom. Inside, there are four horizontal lines for writing.

Name: _____

Wenn ich **aufgewühlt** bin, **sage** ich diese Dinge zu mir:

A light gray speech bubble with a black outline and a tail pointing towards the bottom right. Inside the bubble, there are three horizontal lines for writing.A light gray speech bubble with a black outline and a tail pointing towards the bottom left. Inside the bubble, there are three horizontal lines for writing.

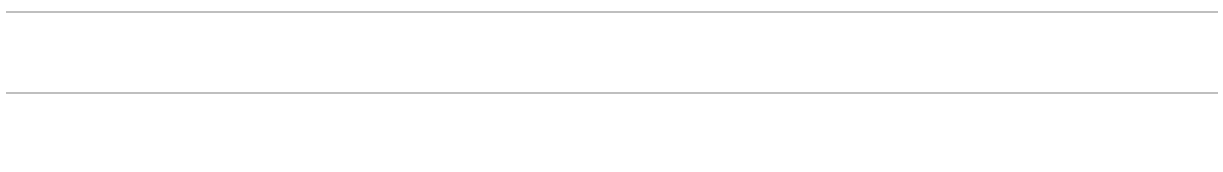
Wenn ich **aufgewühlt** bin, **mache** ich das:

Three horizontal lines for writing, spaced evenly.

Macht diese Bewältigungsstrategie die Situation schlimmer oder besser?
Wie weißt du das?

Three horizontal lines for writing, spaced evenly.

Würdest du dies als eine gesunde Bewältigungsstrategie betrachten?

Three horizontal lines for writing, spaced evenly.

GEFÜHLE KÖNNEN SICH KÖRPERLICH BEMERKBAR MACHEN

Name: _____

Kreuze die Orte an, die sich beim letzten Mal, als du **aufgewühlt** warst, schlecht oder anders angefühlt haben:

