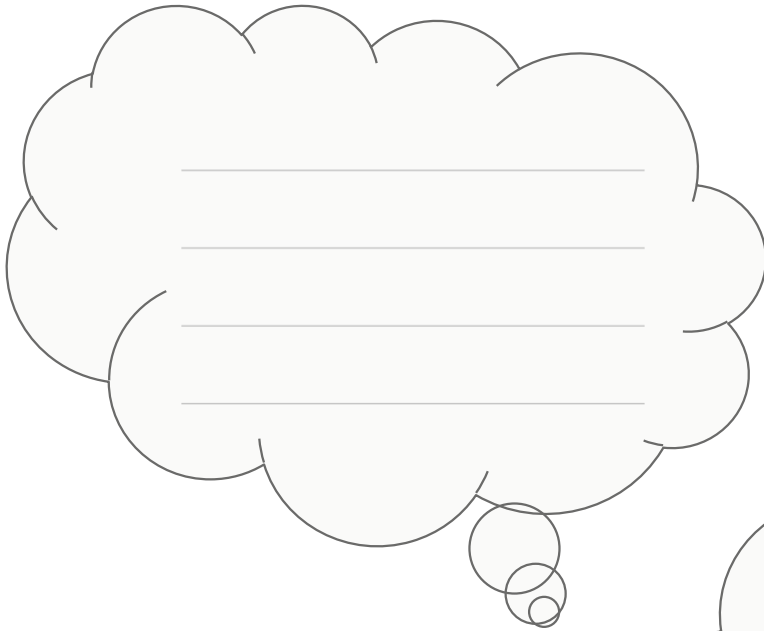


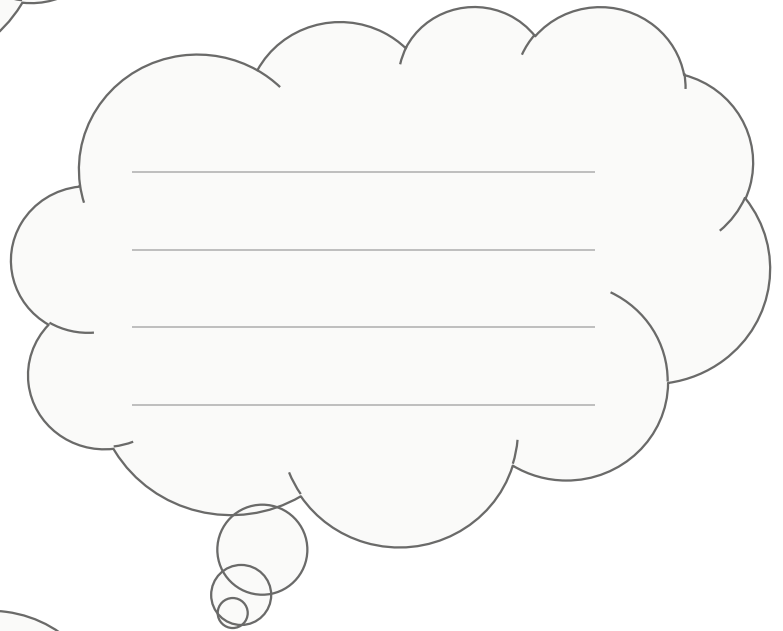
TRAURIG SEIN

Name: _____

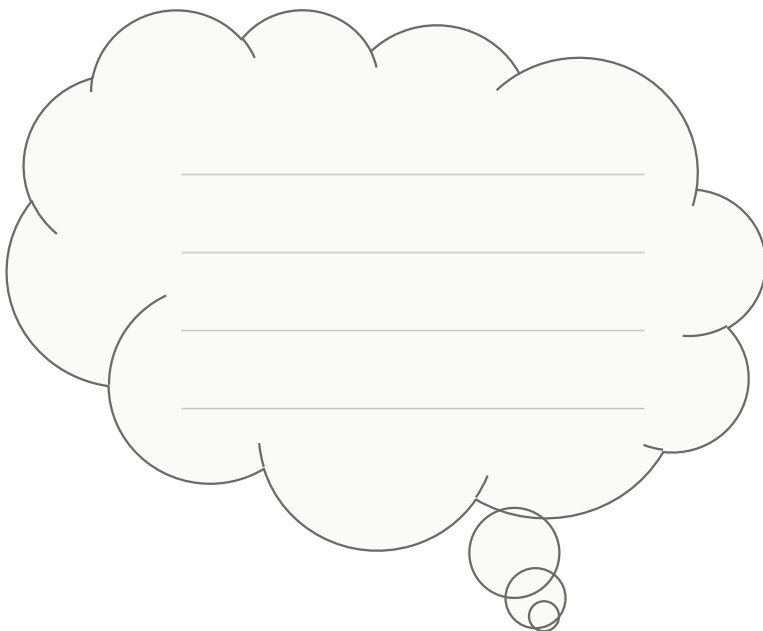
Wenn ich **traurig** bin, gehen mir diese **Gedanken** durch den Kopf:



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.




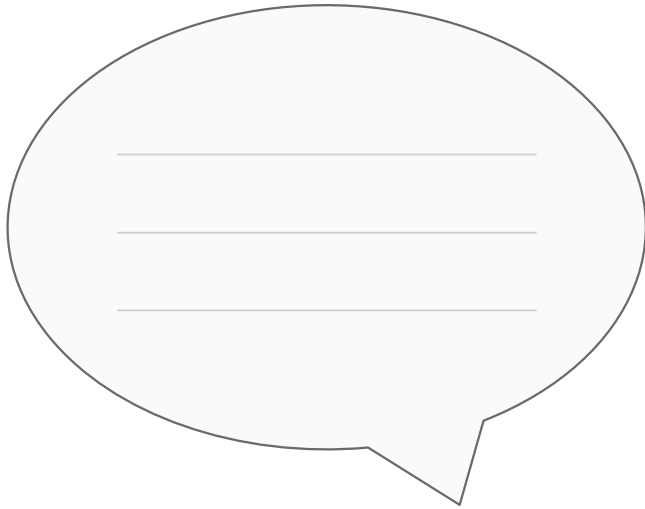
A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.

Name: _____

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



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

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

Würdest du dies als eine gesunde Bewältigungsstrategie betrachten?

GEFÜHLE KÖNNEN SICH KÖRPERLICH BEMERKBAR MACHEN

Name: _____

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

