

WIE ICH DAMIT UMGEHE...

1. Wenn ich mit einer Situation konfrontiert bin, die mich stresst oder ängstigt, sind meine körperlichen Reaktionen:

2. Wenn ich mit einer Situation konfrontiert bin, die mich stresst oder ängstigt, sind meine emotionalen Reaktionen:

3. Einige der Bewältigungsstrategien, die ich im Umgang mit Stress/Angst anwende, sind:

4. Inwiefern denke ich, dass ich mit Stress/Angst umgehen kann?

5. Welche Strategien wendet Harry in diesem Kapitel an, die ihm helfen, seine Sorgen zu bewältigen? Beschreibe es genau.
