

B.11 Das infernalische Quartett – Entlastungswege/Ressourcensammlung



Achtsamkeit	Hilfreiche Gedanken	Möglichkeiten	Erholung
Stress früh beachten und sich entsprechend kurzfristige Erleichterung verschaffen	Stressfördernde Gedanken und Einstellungen entdecken, sie verändern, blockieren oder aushalten lernen; hilfreiche Gedanken etablieren	Mehr Möglichkeiten, Belastungen zu reduzieren, abzuschalten oder sie zu umgehen	Meine Erholungswelt ausbauen und neue Kraftquellen erschließen