

**MIR GEHT ES HEUTE  
NICHT SO GUT!**



Heute ist der: \_\_\_\_\_

Mir geht es heute nicht so gut weil?

\_\_\_\_\_ Ich will mich verkriechen? O ja O nein

\_\_\_\_\_ Ich brauche meine Ruhe! O ja O nein

Was möchte ich jetzt tun?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was kann mir jetzt helfen?

Ich plane etwas was mich ablenkt? O ja O nein

Ich rufe den Therapeuten an? O ja O nein

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_