Notfallplan

Meine Motivation

Was motiviert mich und gibt mir Kraft?



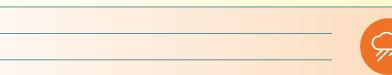
Meine Frühwarnzeichen

Meine Strategien

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?



Welche
Bewältigungs- und
Ablenkungsstrategien
helfen mir in solchen
Augenblicken?





Meine Notfallkontakte

	Name	Telefonnummer
Welche		
Vertrauensperson		
unterstützen mic	h	
im Notfall?		
03		

Beratungstelefon *lups* **0900 85 65 65**Dargebotene Hand **143**Notruf **112**