

Meine Motivation

Was motiviert mich und gibt mir Kraft?

Meine Frühwarnzeichen

Woran erkenne ich, dass es mir schlechter geht?

Meine Strategien

Welche Bewältigungs- und Ablenkungsstrategien helfen mir in solchen Augenblicken?

Name

Telefonnummer

Beratungstelefon /ups

T 058 856 53 00

Dargebotene Hand: T 143

Notruf: T 112

* Bitte diese Personen als erstes informieren