

Schritte aus dem Ausnahmezustand

1. Wahrnehmung/Erkennen
2. STOPP! Durchatmen, Raum nehmen
3. Verantwortung übernehmen
4. Fühle was du fühlst > bewusst entladen
5. Neue Ausrichtung, Entscheidung, Absicht
 - ✓ Was brauche ich?
 - ✓ Was würde ich mir wünschen?
 - ✓ Was würde mich unterstützen?

