

Arbeitsblatt - Modul 1: Auswirkungen der Trauer auf dein Verhalten...



Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich und ohne Bewertung.

1. Wie ist meine aktuelle Lebenssituation?

2. Wie fühle ich mich emotional gerade?

3. Welche körperlichen oder seelischen Symptome nehme ich wahr?

4. Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

5. Wie zeigt sich mein Verhalten oder Handeln im Alltag?

Reflexion: Was habe ich über mich selbst erkannt?

