

Arbeitsblatt – Modul 2: Veränderungen im Verhalten erkennen



Beobachte dich in deinem Alltag und notiere, was sich seit dem Verlust verändert hat.

HELGA ♥ GIESCHEN

1. Welche Gewohnheiten haben sich verändert?

2. Wo ziehe ich mich zurück oder vermeide Dinge?

3. Welche Tätigkeiten tue ich noch so, als wäre alles wie früher?

4. Was davon fühlt sich tröstlich an – und was eher belastend?

Gedanke zum Abschluss: Ich darf mich beobachten, ohne mich zu verurteilen.

