

Selbstregulation in stressigen Momenten

REALITY-CHECK

Wachsen. Gestalten. Verstehen.



Stoppen

Halte bewusst an!



Reflektieren

Überprüfe deine Wahrnehmung!

- Was fühle ich gerade?
- Ist meine Reaktion angemessen?
- Gibt es andere Sichtweisen?



Bewusst entscheiden

Wähle eine ruhige, angemessene Reaktion!

Emotionen regulieren und klar handeln.

 www.prozessplus-sachsen.de  info@prozessplus-erz.de  +49 176 70570755

