



Checkliste - Die „Big Five“ einer optimalen Verarbeitung

Was machen Sie, um einen belastenden Einsatz gut zu verarbeiten?

1. Ich stelle ein Gefühl von Sicherheit her durch ...



2. Ich beruhige und entlaste mich durch ...



3. Ich stelle Selbstwirksamkeit und Kontrolle her durch ...



4. Ich suche Kontakt und Anbindung zu ...



5. Ich stärke das Gefühl von Hoffnung durch ...

