

# „Was tun bei Überforderung“



2  
Warum reagiere ich darauf so stark?



1  
Was ist die Situation?



3  
Wie **möchte** ich darauf reagieren?



4  
Wie **kann** ich darauf reagieren?



6  
Was **brauche** ich, um die Situation zu verändern?



5  
Was **wünsche** ich mir in der Situation?

