

1. Frühwarnzeichen Symptome Bewältigung und Belastung

Bei starken Belastungen empfinde ich:	Körperliche Symptome	Psychische und emotionale Symptome
Bei mir selber/ im Alltag		
In Bezug auf meine/n Partner/in		
In Bezug auf meine Familie		
In Bezug auf meinen Freundeskreis		
In Bezug auf mein Arbeitsumfeld		