



ABC GESUND

Wenn Ihre emotionale Verwundbarkeit steigt, werden Sie „anfälliger“, und viele Situationen können zur Überforderung führen, die Sie früher als erträglich empfunden haben. Wenn Sie es schaffen, die emotionale Verwundbarkeit zu verringern, sind Sie besser vorbereitet, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen. Hier können die ABC GESUND-Skills hilfreich sein!

ABC GESUND

- A** = Angenehme Gefühle sammeln
- B** = Bauen von Verantwortung
- C** = Chaos durch Planung vorbeugen
- G** = Gymnastik und andere Bewegungen
- E** = Essen und Trinken
- S** = Schlaf
- UN** = Untersuchungen und Behandlungen von Krankheiten
- D** = Drogen und Alkohol vermeiden

