

# Deine Beziehung

Deine **ideale Beziehung** ist:

---

---

---

---

---

Deine **aktuelle Beziehung** ist eher so:

---

---

---

---

---

Dein **glücklichster Moment** deiner Beziehung war, als ...

---

---

---

---

---

Dein **schlimmstes Moment** deiner Beziehung war, als ...

---

---

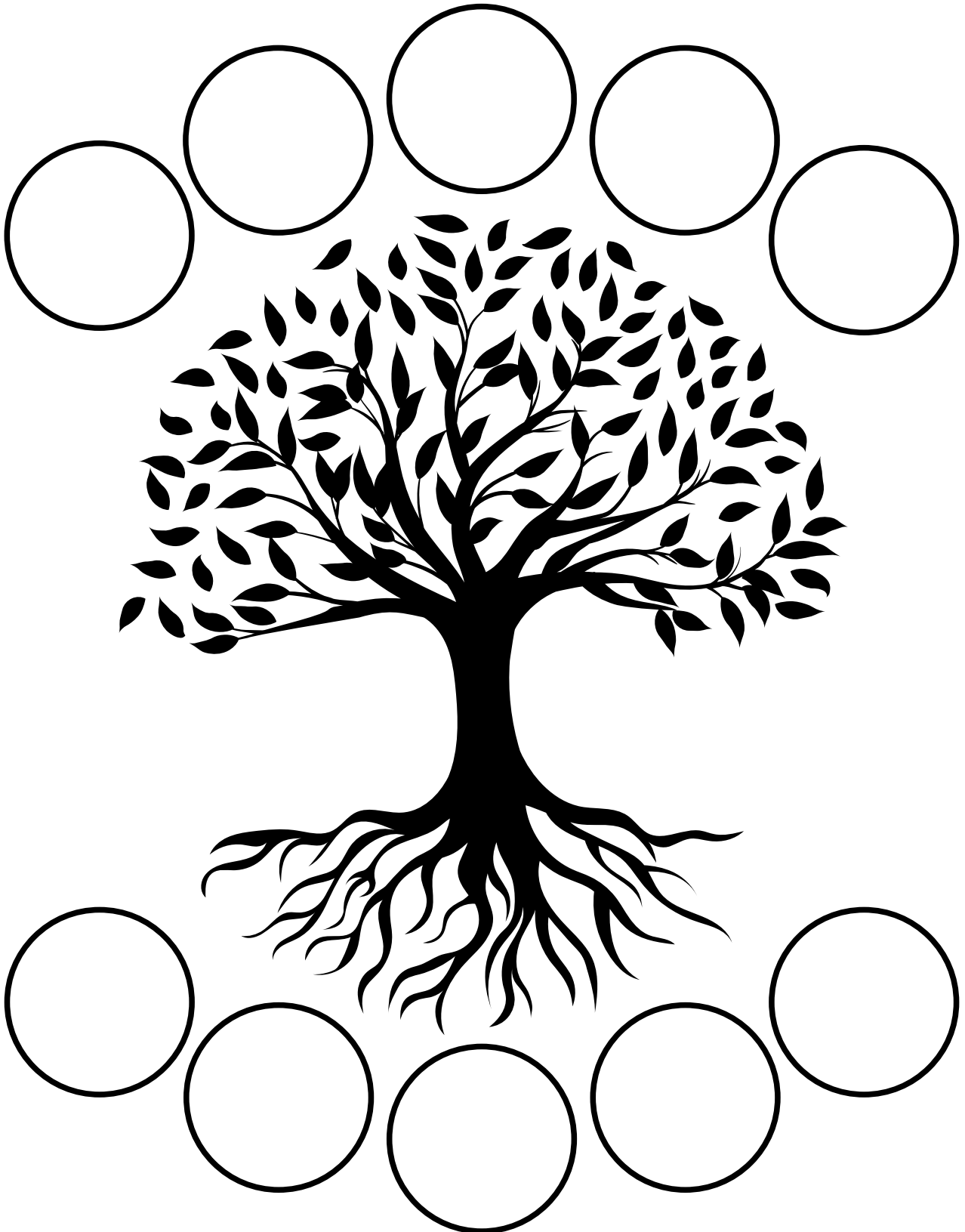
---

---

---

# Dein Stress-Baum

Wie erlebst du Stress? Schreibe die verschiedenen Anzeichen in die Wurzeln des Baums. Welche Selfcare-Strategien hast du, um dem Stress Paroli zu bieten? Schreibe das in die Blätter des Baums.



# Gedanken-Selfie

Ein Selfie deiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen hilft dir, über schwierige Situationen und Probleme nachzudenken.

Deine **SITUATION** - Was ist passiert?

---

---

---

---

---

**GEFÜHLE** - Wie fühlst du dich?

---

---

---

---

---

**GEDANKEN** - Was denkst du darüber?

---

---

---

---

---

**VERHALTEN** - Wie hast du dich verhalten?

---

---

---

---

---