



## Übung 3.1 – Was brauche ich Notizen zur Einstiegsübung

Hier kannst du deine Gedanken und Gefühle zur Einstiegsübung des Kursblocks festhalten:

Antwort	Meine Gedanken	Meine Gefühle
<i>Ok., beruhige dich erstmal. Du musst nicht weinen, das bringt dich jetzt auch nicht weiter...Noch eine Woche mehr hältst du schon durch, es wird dich nicht umbringen...</i>		
<i>Weisst du, was du tun solltest: Gönn dir ein heisses Bad, hör deine Lieblingsmusik, so richtig laut und trink ein Glas Wein. Es wird dir dann sofort besser gehen...</i>		
<i>O nein, du Arme. Du tust mir wirklich leid. Das ist ja wirklich traurig. Ich könnte grad losheulen. Das zieht mich jetzt richtig runter...</i>		
<i>Naja, so ein bisschen bist du schon selbst schuld. Du wusstest ja schon immer, dass diese Person einfach ständig nach Abenteuern sucht und durch die Welt ziehen will...</i>		
<i>Du tönst wirklich aufgelöst. Es muss schwierig sein, eine so nahesehende Person so lange nicht zu sehen.</i>		

Erkenntnisse aus der Einstiegsübung:

---

---

---