

# Meine Beobachtung

Woran merkst du, dass es langsam zu viel wird? Hier schaust du auf die ersten Zeichen.

? Woran merke ich als Erstes, dass ich an meine Grenze komme?

---

---

? Was passiert bei mir dann oft? Zum Beispiel: ich werde laut, ziehe mich zurück, werde unruhig, bin gereizt

---

---

? Welche Situationen stressen mich gerade besonders?

---

---

? Was war kurz davor los?

---

---

## *Zum Abschluss*

Meine ersten Warnzeichen sind:

---

---