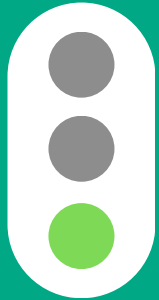


## Schritt 1. Finde heraus, welcher Farbe du dich zugehörig fühlst



### **GRÜN: gut**

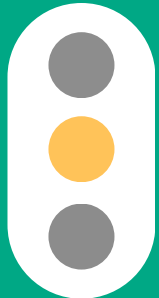
*Was sind bestimmte Symptome, Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken?*

*Wenn es mir gut geht,*

*fühle ich mich... (z.B. glücklich, ruhig, energiegeladen, zufrieden, entspannt, usw.)*

*Ich merke... (z. B. ich schlafe ungestört, bin sozialer, organisierter usw.)*

*Andere Menschen bemerken... (z.B. ich bin aktiver, ich bin gesprächiger, ich lächle öfter, usw.)*



### **ORANGE: unwohl werden**

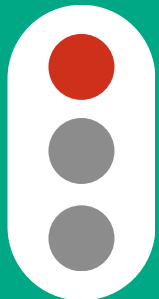
*Was sind bestimmte Symptome, Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken?*

*Wenn ich unwohl werde,*

*fühle ich mich... (z.B. gestresst, überfordert, leicht angespannt, weniger energiegeladen, usw.)*

*Ich merke... (z. B. ich habe Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen, meine Muskeln sind angespannter als sonst, ich habe unangenehme Gedanken usw.)*

- *Andere Menschen bemerken... (z.B. ich bin weniger gesprächig, ich bin etwas weniger ruhig, ich bin weniger präsent, ich bin abgelenkt, usw.)*



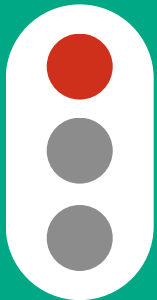
### **ROT: unwohl**

*Was sind bestimmte Symptome, Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken?*

- *Ich fühle mich...(z.B. wütend, angespannt, überfordert, frustriert, ängstlich, verängstigt, usw.)*
- *Ich merke...(z.B. starke Stimmungsschwankungen, ich habe keine Energie, ich schiebe mehr auf, ich weine leichter, usw.)*
- *Andere Menschen bemerken... (z.B. ich bin reizbarer, unentschlossener, ich spreche mit niemandem, ich sehe müde aus, ich lasse das Mittagessen ausfallen, usw.)*



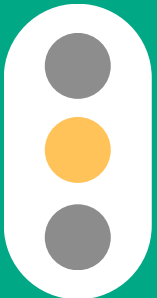
## Schritt 2. Navigiere deinen Weg durch die Farben



### **ROT: unwohl**

- Was hilft mir, wieder in die Spur zu kommen / mich wohl zu fühlen?
- Was brauche ich?
- Was können andere tun, um mir zu helfen?

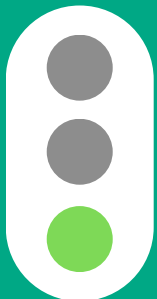
(z. B. mit Psycholog\*innen sprechen, den Tag frei nehmen, regelmäßig essen, 3 kleine Aktivitäten pro Tag machen, duschen usw.)



### **ORANGE: unwohl werden**

- Was hilft mir, wieder in die Spur zu kommen / mich wohl zu fühlen?
- Was brauche ich?
- Was können andere tun, um mir zu helfen?

(z. B. mich mit Freunden und Familie umgeben, bei der Arbeit um Hilfe bitten, mehr Pausen machen, spazieren gehen, mit Psycholog\*innen sprechen usw.)



### **GRÜN: gut**

- Was hilft mir, gut / im grünen Bereich zu bleiben?
- Was brauche ich?
- Was können andere tun, um mir zu helfen?

(z.B. Selbstfürsorge, pünktlich ins Bett gehen, eine gute Work-Life-Balance, Pausen machen, mit dem Hund spazieren gehen usw.)

