

Arbeitsblatt Krisensituationen und Handlungsmöglichkeiten

Schweigen	Ich habe eine 5 in Chemie.
Rückzug	Meine Großmutter ist gestorben.
Sport	Ich werde nicht in die 9. Klasse versetzt.
besten Freund anrufen	Ich werde in der Schule gemobbt.
mit Vertrauenslehrer sprechen	Ich hatte Streit mit meinem besten Freund.
Tagebuch schreiben	Ich habe Angst vor der Klassenarbeit in Mathe.
ein Entspannungsbad nehmen	Meine Eltern behandeln mich wie ein kleines Kind.
Schokolade essen	Meine kleine Schwester ist unheilbar krank und wird in den nächsten Monaten sterben.
Musik hören	Mein Trainer hat mich intim berührt, obwohl ich das nicht wollte.
Yoga	Meine beste Freundin hat mich belogen.
abhauen	Meine Eltern wollen mit mir mitten im Schuljahr in eine weit entfernte Stadt ziehen
sich den Eltern anvertrauen	Unser Deutsch-Lehrer bewertet mich schon seit Monaten schlechter als andere.
Sorgentelefon anrufen	Ich glaube, ich habe ein Alkoholproblem.
viel essen	
wenig essen	
Alkohol	
Drogen	
Spaziergang	
beten	
meditieren	
abwarten und Tee trinken	
Suizid	
Selbstmitleid	
Beratungsstelle	
weinen	
meine Gefühle zeigen und mitteilen	
zu meinem Lieblingslied tanzen	