

Meine wichtigsten Frühwarnsignale

Woran merkst Du, dass Du Dich überforderst, wichtige Bedürfnisse Deiner selbst missachtest oder Deine Kraft verlierst?

Frühwarnsignale sind Signale, die Dir Dein Körper oder Deine Psyche senden, um Dir deutlich zu machen, dass Du Dir gerade nicht guttust und auf Dich aufpassen musst.

körperliche Frühwarnsignale können sein:

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Verspannung
- Schwindende sexuelle Lust, körperlicher Rückzug

Emotionale Frühwarnsignale:

- Reizbarkeit, Angespanntheit
- Traurigkeit
- Selbstzweifel, Selbsthass
- Soziale Unsicherheit

Frühwarnsignale im Verhalten:

- Sozialer Rückzug
- Vermeidung körperlicher Nähe
- Vermehrter Konsum von Nikotin, Alkohol oder andere Drogen
- Verzicht auf Dinge, die Dir eigentlich Freude bereiten: Sport, Freunde treffen, etwas mit Deinem Kind unternehmen usw.

Frühwarnsignale im Feedback durch andere:

- Leute ziehen sich von Dir zurück
- Freunde haben es aufgegeben, Dich zu fragen, ob Du Zeit für sie hast
- Immer wiederkehrende, gleichförmige Konflikte

Meine wichtigsten Frühwarnsignale:

Körperliche Frühwarnsignale:

1.

2.

3.

Emotionale Frühwarnsignale:

1.

2.

3.

Frühwarnsignale in meinem Verhalten:

1.

2.

3.

Frühwarnsignale im Feedback durch andere:

1.

2.

3.
