

Meine Frühwarnzeichen



Woran erkennst du, dass es dir zunehmend schlechter geht, noch bevor eine Panickattacke, Dissoziation, Flashback oder sogar eine akute Krise ausgelöst wird? Frage dich dazu, was ist vor dem Krisenfall passiert? Was hat dazu geführt? Daran kannst du deine Frühwarnzeichen nach und nach erkennen. Wenn dir die bewusst sind, kannst du lernen, frühzeitig zu skillen und die Krise abwenden.

Meine Frühwarnzeichen / Trigger sind:





























