

Emotionale Verwundbarkeit verringern

Um Deine Anfälligkeit für starke Gefühlszustände zu verringern, ist es wichtig, auf die Erfüllung Deiner Grundbedürfnisse zu achten. Das kennst Du sicher auch: bist Du müde oder hungrig, bist Du viel schneller gereizt.

Du solltest regelmäßig und ausreichend:

- Essen
- Trinken
- Schlafen
- Sauerstoff/frische Luft bekommen
- Bewegung haben

Achte zudem auf:

- Ausgleich zu Pflichten
- Entspannung
- Angenehme Aktivitäten (in Deinen Alltag einzuplanen)

Vermeide bzw. verringere:

- Stress durch zu eng getaktete Planung
- Konsum von Suchtmitteln