

# MEIN GELASSENHEITSBAROMETER

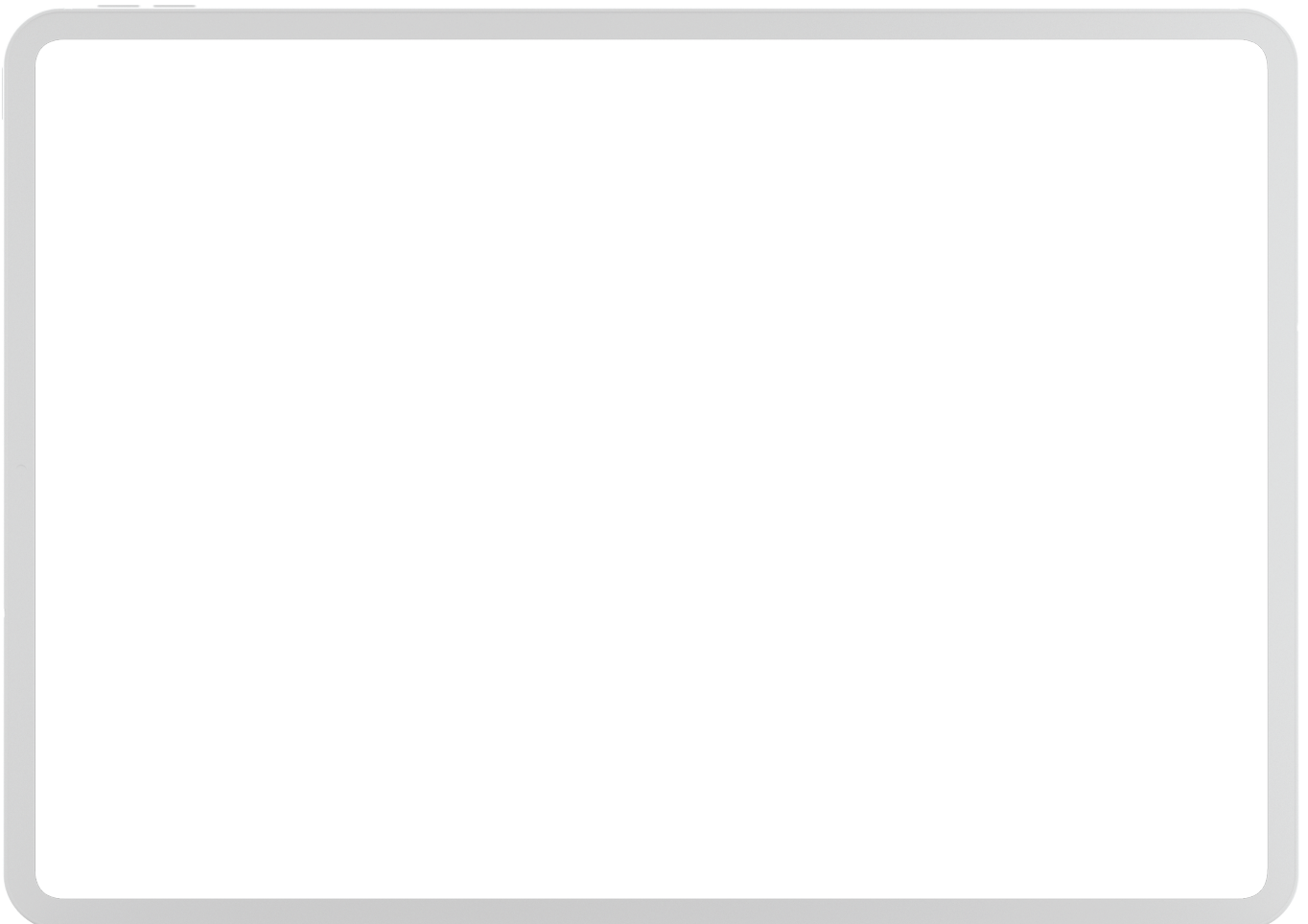
Zeichne hier in das Barometer deine Gelassenheit im Alltag ein.

**ROT** = Ich bin überhaupt nicht mehr locker, im Gegenteil:  
Ich explodiere!

**ORANGE** = Ich bin schon nicht mehr so locker =  
es fängt an, in mir zu brodeln.

**GRÜN**: Ich bin ganz locker.

Schraffiere die Fläche, die für den **GRÜNEN** Anteil steht, zeichne  
danach ein, wie viel Fläche für **ORANGE** und **ROT** stehen.



# WORAN ERKENNE ICH MEINE GELASSENHEITSTUFEN?

	GEDANKEN	GEFÜHLE	KÖRPERLICHE REAKTIONEN	VERHALTEN
STUFE GRÜN				
STUFE ORANGE				
STUFE ROT				