

Ampelposter



Halte!

Atme tief durch und beruhige dich!
Sage, was das Problem ist und wie
du dich fühlst.



Denke!

Überlege: Was könnte ich tun?
Prüfe: Kann das funktionieren?



Handle!

Probiere die beste Idee aus!
Überprüfe: Hat der Plan funktioniert?

