

Angst kann auch krank machen



Angst



immer noch Angst



Vertrauensverlust



Bereits Krank

Was kann ich tun ?

- Sollte ich an meiner Person etwas ändern?
- Kontakte bewältigen
- Persönlichkeit stärken
- Wie und wo kann ich mich entlasten?
- Hilfeleistungen beanspruchen.
- Über Sorgen und Nöte mit Vertrauenspersonen sprechen.
- Suchen nach nützlichen Lösungen.
- Krisen angehen und diese bearbeiten.
- Berichte und Gutachten nur von Spezialisten machen lassen.
- Coaching, Berater/in jeder Zeit in Anspruch nehmen.