


Problembeispiel

Externe Faktoren <ul style="list-style-type: none"> • Familiäre Belastungen • Berufliche Belastungen • Sorgen um Familie, Beruf u. Soziales • Nachbarschaftsprobleme • 				Interne Faktoren <ul style="list-style-type: none"> • Konfliktscheue • Niedrige Frustrationstoleranz • Unterdrückung eigener Wünsche und Bedürfnisse • Geringes Selbstwertgefühl • 	
<h2>Folgen Konsequenzen</h2>					
Verhalten <ul style="list-style-type: none"> • Rückzug und Vermeidung • Unüberlegtes Handeln • Keine gesunde Abgrenzung • 		Gedanken <ul style="list-style-type: none"> • Ich schaffe das alles nicht mehr. • Ich muss es allen recht machen. • Streit ist entsetzlich. • Ich muss mich mehr anstrengen. • 		Gefühle <ul style="list-style-type: none"> • verzweifelt • überfordert • deprimiert • hilflos • ängstlich • 	
				Psychosomatik <ul style="list-style-type: none"> • Ein/Durchschlafstörungen • Völlig schlapp • Kopfschmerzen • Bluthochdruck • Nervöser Magen • 	