





Arbeitsblatt 9.1a: Was sind die Folgen meines Schonungsverhaltens?

Tragen Sie die Folgen Ihres Schonungsverhaltens in Ihrem Alltag ein!
Machen Sie sich dabei Gedanken um positive wie auch negative Folgen, kurz- sowie langfristig!

	kurzfristige Folgen	langfristige Folgen
<div> positiv</div>	kurzfristig/positiv	langfristig/positiv
<div> negativ</div>	kurzfristig/negativ	langfristig/negativ

Arbeitsblatt 9.1b: Was sind die Folgen meiner Versuche »durchzuhalten«?

Tragen Sie bitte die Folgen Ihrer »Durchhalteversuche« in Ihrem Alltag ein!
Machen Sie sich dabei Gedanken um positive wie auch negative Folgen, kurz- sowie langfristig!

	kurzfristige Folgen	langfristige Folgen
<div> positiv</div>	kurzfristig/positiv	langfristig/positiv
<div> negativ</div>	kurzfristig/negativ	langfristig/negativ