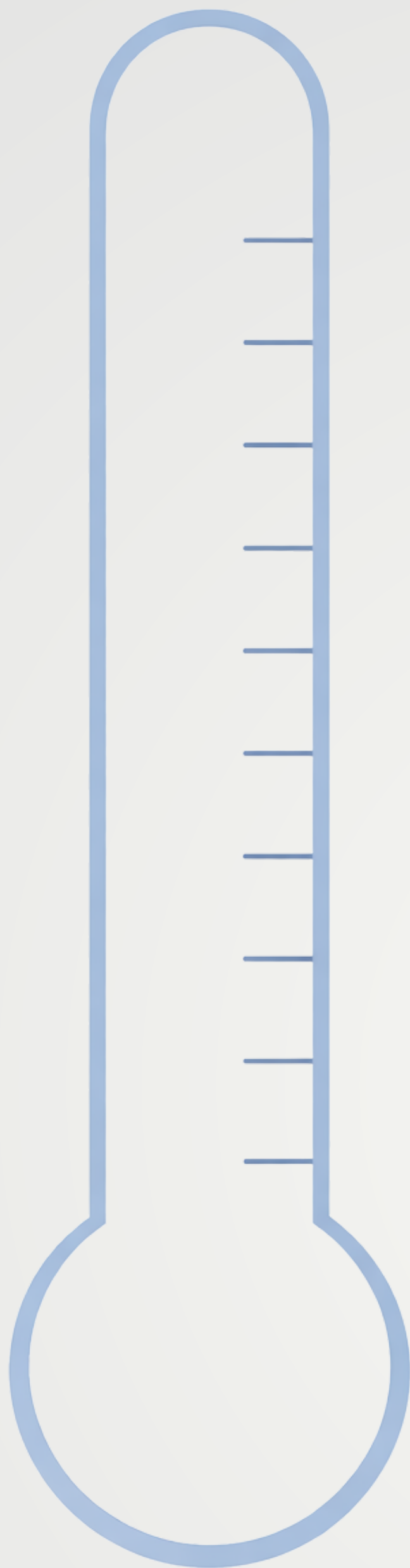


Mijn overprikkel-thermometer

Signalen herkennen en op tijd actie ondernemen



ROOD - Overprikkeld

Hoe ziet deze fase er bij mij uit?

! In deze fase hoef ik niets op te lossen.

ORANJE - Overbelastig dichtbij

Duidelijke signalen bij mij zijn:

GEEL - Spanning bouwt op

Mijn eerste waarschuwingssignalen zijn:

Wat kan ik nu doen om af te schakelen?

Als mijn spanning oploopt merk ik als eerste: _____

Wat anderen voor mij kunnen doen

Als ik gespannen raak, helpt het als anderen: _____
