# Was ist ein Problem?

## Aufgabe

Beantworte folgende Frage: Wodurch bzw. ab wann wird eine Situation, ein Ereignis oder eine Sache zu einem Problem?

Markiere dafür alle Sätze, denen du zustimmen kannst.

## **Für mich ist etwas ein Problem, wenn …**

* ich mich schlecht damit fühle. \_…\_
* ich einen Moment Ruhe brauche. \_…\_
* ich deswegen weinen muss. \_…\_
* es mich traurig macht. \_…\_
* ich darüber viel nachdenke. \_…\_
* ich deswegen keinen Appetit mehr habe. \_…\_
* ich Bauchschmerzen bekomme. \_…\_
* es mir damit gut geht. \_…\_
* ich das Gefühl habe, mit niemandem darüber sprechen zu können. \_…\_
* ich mich schäme. \_…\_
* ich nachts deshalb nicht schlafen kann. \_…\_
* es mich wütend macht. \_…\_
* ich Angst bekomme. \_…\_
* ich nicht aufhören kann, daran zu denken. \_…\_
* ich mich verkriechen möchte. \_…\_
* ich deshalb entspannt bleiben kann. \_…\_
* ich darüber lachen kann. \_…\_