**2. Auswege für Risikosituationen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Risikosituation** | **Mein Ausweg** |
| **Beispiele**  **- Nach dem Essen**  **- Wenn ich gereizt, ängstlich, deprimiert bin** | **Beispiele**  **- Ich stehe direkt nach dem Essen auf und putze mir die zähne**  **- Ich rufe einen Freund an** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Risikosituation** | **Mein Ausweg** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |