**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** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |