

Anhang: Coping-Kärtchen

Joggen gehen	Freunde anrufen
Eine Party feiern/mit anderen plaudern	Fantasieren (einen Ausweg erträumen)
Streit anfangen	Darüber schreiben
Weniger essen	Etwas kochen
Weglaufen	Weniger schlafen

Krank werden/ krank spielen	Mit dem Hund spazieren gehen
Anderen die Schuld geben	Allen sagen, wie schlecht es mir geht
Sich selbst die Schuld geben	Weinen
Duschen	Einkaufen gehen
Neue Freunde suchen	Beten

Einen Berater/eine Beraterin aufsuchen	Malen/zeichnen
Ziele setzen	Sich einen Tag freinehmen
Risiken eingehen	Aufräumen
Dinge, die erledigt werden müssen, verschieben oder vermeiden	Schwimmen gehen
Mehr schlafen	Etwas herstellen

Darauf warten, dass alles besser wird	Trainieren
Um Hilfe bitten	Lange wach bleiben
Darüber sprechen	Musik hören
Jemanden besuchen, den/die man gern hat	Witze machen oder lachen
Alkohol trinken	Probleme lösen

Meditieren	Sich zurückziehen (nicht darüber sprechen oder nachdenken)
Computer spielen	Fernsehen
Mehr essen	Rauchen
Aufhören (das Team verlassen, den Job aufgeben)	Aufhören (die Schule verlassen, abbrechen)
Ausgehen	Ungesunde Sachen essen

Sport treiben	Härter arbeiten
Planen (sich überlegen, was man tun will und wie)	Prioritäten setzen (wichtige Dinge an die erste Stelle rücken)
Sich beschweren	Positiv über den Ausgang denken
In eine andere Richtung gehen	Sich Sorgen machen
Früh ins Bett gehen	So tun, als wäre alles o.k.