# Was ist ein Problem?

## Aufgabe

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

Kreise dafür alle Sätze ein, denen du zustimmen kannst.

Streiche alle Sätze durch, denen du nicht 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.