

**4-Spalten Tabelle Vier-Spalten Tabelle zum Umgang mit den vorübergehenden Lebensveränderungen / Rollenwechseln bedingt durch die**

<i>Auf was müssen Sie derzeit verzichten?</i>	<i>Was müssen Sie Neues bewältigen?</i>	<i>Was ist gleich geblieben?</i>	<i>Was sehen Sie trotz Krise als Chance an?</i>
<i>Wie können Sie diese Verzichte ggf. ausgleichen?</i>	<i>Wie können Sie das Neue bewältigen? Was benötigen Sie dafür?</i>	<i>Wie können Sie das Gleich Gebliebene so nutzen, dass es zu Wohlbefinden führt?</i>	<i>Wie können diese Erfahrungen langfristig Ihr Leben positiv beeinflussen?</i>