# Sorgen: meine nächste Klärung

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment. Die drei Fragen helfen beim Ordnen Ihrer eigenen Gedanken. Sie können direkt in die Felder schreiben und das ausgefüllte PDF auf Ihrem Gerät speichern oder das Blatt ausdrucken.

1. Wovor habe ich gerade Sorge?

2. Gibt es eine konkrete Frage, die ich klären kann?

3. Wen spreche ich an, wenn ich Unterstützung brauche?

Eine Notizhilfe für den Alltag. Die Einordnung und Hinweise finden Sie auf der Themenseite.

**Zur passenden Themenseite auf coue.ch**

Kostenlos, ohne Anmeldung. Ihre Antworten bleiben in Ihrer PDF-Datei; kein Versand an Coué.