



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Es ist okay,
Angst zu haben"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das gehört nicht
zu meinen
Arbeitsaufgaben"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich habe ein Recht
darauf, mit Respekt
behandelt zu werden"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das ist nicht
meine Schuld"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin nicht
allein damit"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich kann Hilfe finden"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Mein:e Kolleg:innen
werden mir dabei
helfen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Der Sicherheitsdienst
wird kommen
und helfen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das könnte ein
Missverständnis sein"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Es war nicht
mit Absicht"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Könnte ich die
Situation falsch
interpretiert haben?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Habe ich vorschnell
geurteilt?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde mich erst
beruhigen und dann
die Situation
analysieren"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde an meinen
sicheren Ort gehen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Was sind die Gründe
für diese Entwicklung?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Wie kann ich
sicherstellen, dass es
nicht wieder passiert?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Es hätte jedem
passieren können,
es ist nicht meine
Schuld"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Was würde der
Manager in dieser
Situation tun?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde keine Angst
haben, meine
Meinung zu sagen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Es braucht Mut,
für sich selbst
einzustehen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Wenn die Schicht zu
Ende ist, werde ich
mich richtig ausruhen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde mir ein
paar Tage frei
nehmen"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde dies mit
dem Vorgesetzten
besprechen"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde mich für
eine Veränderung
der Arbeitskultur
einsetzen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde dafür
sorgen, dass wir
die Regeln ändern"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Vielleicht hatten sie
einen schlechten Tag"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich überreagiere"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich reagiere so, weil
ich müde bin"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde das später analysieren, jetzt muss ich mit der Situation fertig werden"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde nicht
schweigen"**

A large purple right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, there is a blue shape consisting of a semi-circle at the bottom and a rectangular section on top, with a diagonal line cutting through it from the top-left to the bottom-right.

**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Wie würde ich mich
verhalten, wenn es
jemand anderem
passieren würde?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde mich selbst
mit dem gleichen
Einfühlungsvermögen
und Respekt behandeln,
wie ich andere in
meiner Situation
behandeln würde"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich verdiene
ein besseres
Arbeitsumfeld"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Liegt diese Situation
an der
Arbeitsorganisation
in meinem
Unternehmen?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich habe ein Recht
darauf, emotional
zu sein"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Emotional zu sein
bedeutet nicht, dass
ich schwach bin,
sondern dass ich stark
genug bin, um mir
Gefühle zu erlauben"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Ich werde meine
Erfahrungen mit
meinen Kolleg:innen
teilen, damit sie wissen,
wie sie mit einer
ähnlichen Situation
umgehen können"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das ist nicht nur
in meinem Kopf"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde mit Humor
antworten"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin frei, einen Ort
zu wählen, an dem
meine Rechte
geachtet werden"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Wenn sich die Dinge
nicht ändern, werde
ich gehen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich muss damit
nicht allein sein"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Wer kann mir in
dieser Sache einen
Rat geben?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin ein lebendiges
und fühlendes Wesen,
es ist okay, gestresst
zu sein".**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das gehört nicht zu
meinen Aufgaben"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich habe den
Missbrauch überlebt"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich schulde ihnen
nichts, was wir nicht
ausdrücklich
besprochen haben"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde eine Pause
machen und meine
Gefühle sortieren"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich habe das Gefühl,
dass meine Grenzen
überschritten werden"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin nicht
verantwortlich für das
Verhalten anderer"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich muss nicht über
verletzende Witze
lachen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich werde höflich sein,
aber ich werde mich
nicht herabsetzen
lassen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Es geht nicht um mich"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Es ist in Ordnung,
einige
Verbesserungen
vorzuschlagen"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Veränderungen im
Arbeitsumfeld werden
allen helfen"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin bereit, für mich
selbst einzutreten"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

"Wenn ich nicht weiß,
wie ich mich in einer
bestimmten Situation
verhalten soll, kann
ich immer meinen
Vorgesetzten fragen"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Das ist nicht die
einzige Sache in
meinem Leben"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Darüber werde ich bei
der nächsten Sitzung
berichten"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DENKEN

**"Ich bin stark
und ruhig"**