



Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

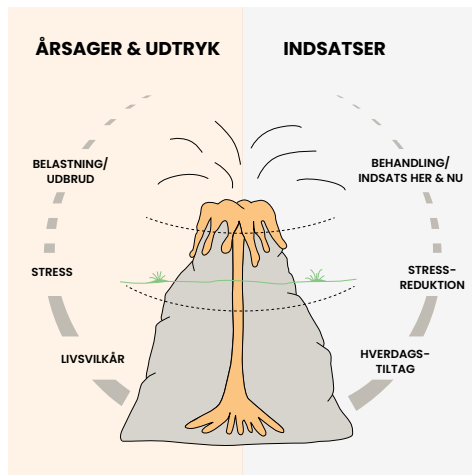
# Skema 14

## Belastningsvulkanen fokus på årsager og udtryk

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvordan dine livsvilkår, stressreaktioner og belastningsreaktioner kommer til udtryk.

**Denne model hører til bogens afsnit 4.3 om belastningsvulkanen**

Herunder findes en model med belastningsvulkanen, som du kan udfylde for at få overblik over, hvordan dine belastningsårsager, stressreaktioner og belastningsreaktioner kan se ud. Du kan finde inspiration til, hvad du kan skrive i de tomme felter i bogens afsnit 4.3.



**Livsvilkår:**

**Stress:**

**Belastning/udbrud**

--	--	--

