



Wenn-nichts-mehr-geht-Erinnerungs-Liste

1. Schreibe 3 - 8 Dinge auf, mit denen Du Dich sofort besser fühlst.
2. Schneide die Liste aus.
3. Platziere sie dort, wo Du sie schnell bei der Hand hast, wenn nichts mehr geht.
Zum Beispiel hinter den Bildschirm kleben, in die Brieftasche stecken, ins Handschuhfach im Auto. Oder Du notierst sie Dir im Handy.
4. Anwenden und 😊

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Petras
Beispiel-Liste:



-
- 1 Glas Wasser trinken
 - kurz rausgehen
 - tanzen zum Lieblingslied
 - 5 Minuten still sitzen
 - 1 Stück Schoko o. 1 Banane essen
 - 4er-Atmung machen
 - an einer Blume riechen