Provokation, nein danke!

Du entscheidest, wie du entscheidest

Grundlage - Selbstvertrauen

Atme tief durch

Zähle innerlich bis zehn

nimm Zeit zum Nachdenken

Schweige

SELBSTBEHERRSCHUNG

reagiere nicht sofort

Nimm Provokationen nicht persönlich

nichts mit dir zu tun hat

du hast dich provozieren lassen

Du entscheidest, ob du den Ball aufnimmst

Nimm nicht jede Herausforderung an

überhören

nicht hinreißen lassen

Lerne, wann es sich lohnt, zu kämpfen – und vor allem, wann nicht.

Unterbrich die Situation

unterbrich die Diskussion oder das Gespräch

Pause

Dr. Kleinhirn.eu