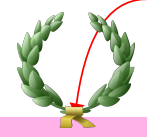




TOP 10 Was hilft gegen Kopfkino (head cinema)?

regelmäßig Sport



genug Schlaf

richtige
Prioritäten setzen



realistische
Erwartungen haben



jeden Tag etwas
Ruhe einplanen

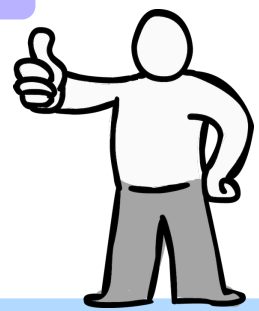


den Humor
bewahren

mit Freunden
sprechen



Selbstbewusstsein stärken



Selbstwirksamkeit stärken



die Natur genießen

