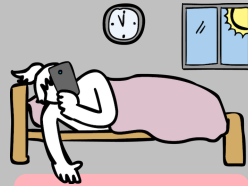


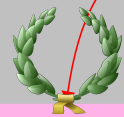
# Was hilft gegen Kopfkino?



genug Schlaf



richtige  
Prioritäten setzen



regelmäßig  
Sport



realistische  
Erwartungen haben



die Natur genießen



jeden Tag etwas  
Ruhe einplanen



Selbstwirksamkeit  
stärken



Selbstbewusstsein stärken



mit Freunden  
sprechen



den Humor  
bewahren

