

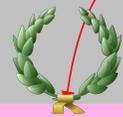
Was hilft gegen Kopfkino?



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

