

Lass Dir zuhören - also spreche!

Erlaube Dir Freude - das ist OK!!

## Schritt für Schritt weitergehen

9. Schreibe viel über Deinen Weg!
8. Bleibe anpassungsfähig und im flow!
7. Reflektiere immer wieder!
6. Den ersten, kleinen Schritt GEHEN!
5. Den ersten, kleinen Schritt PLANEN!
4. Pläne schmieden!
3. Kenne DEINE Werte und Stärken!
2. Wahre Fakten sammeln!
1. Deine Gefühle wahrnehmen und zeigen!





# Tipps für akute Phasen:

ATME und ENTSPANNE

Tue etwas, was Du gut kannst

Singe oder tanze

Lese die GING-GUT-LISTE

Schreibe über die akute Phase

Helfe anderen

Setze einen neuen Fokus

Zapfe Deine Kraftquellen an

Vertraue Dich jemandem an