

Tag 2

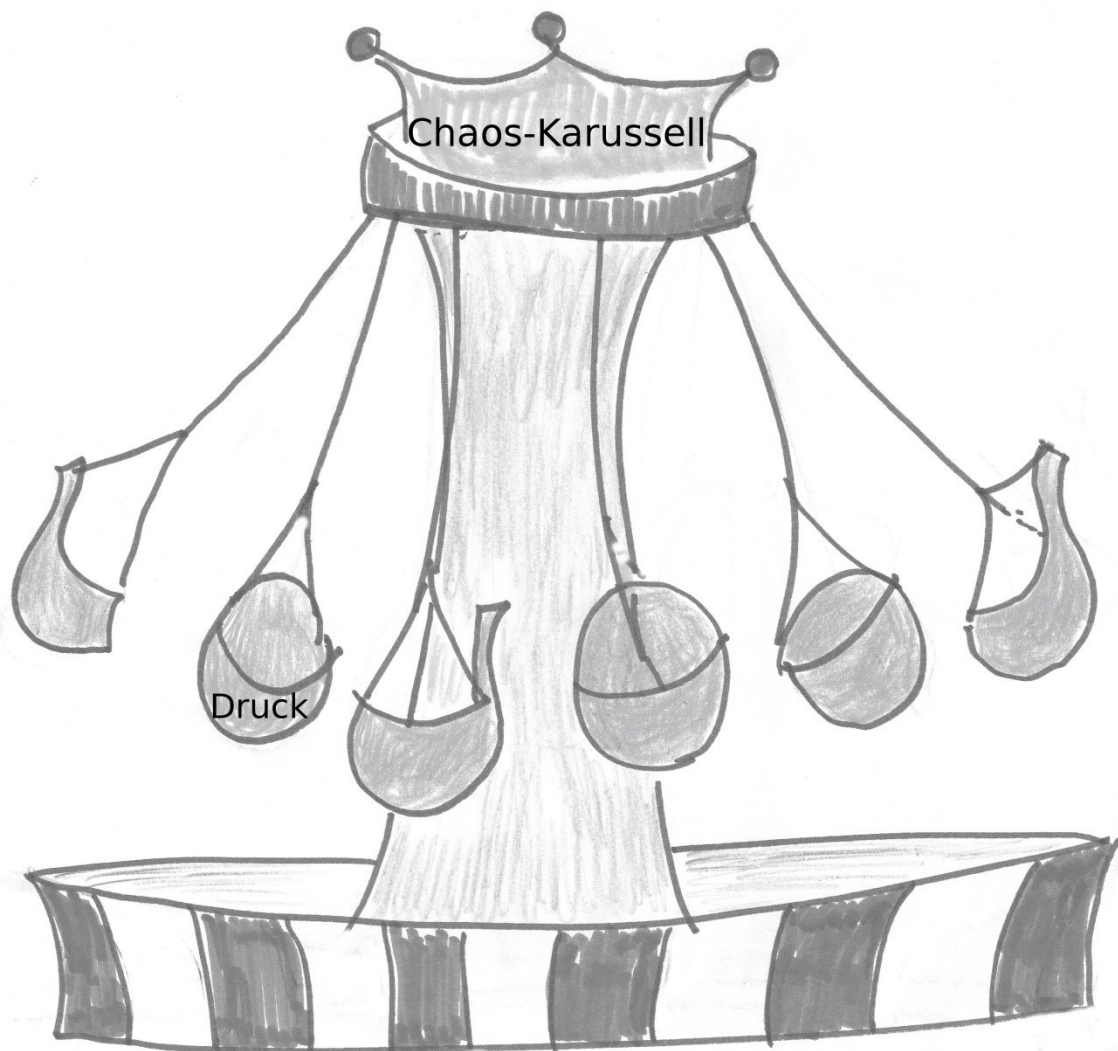
Das Gedanken-Karussell stoppen

Wenn du wieder in diesem Gedankenchaos drin steckst:

Stelle Dir bildlich ein sich drehendes Karussell vor. In diesem Karussell sitzen alle chaotischen Gedanken:

Der Stress auf Arbeit, die Sorgen um die Kinder, der Druck, den ganzen Haushalt zu schaffen, Zeitmangel...

Wenn Du willst: male oder schreibe sie in das Bild.

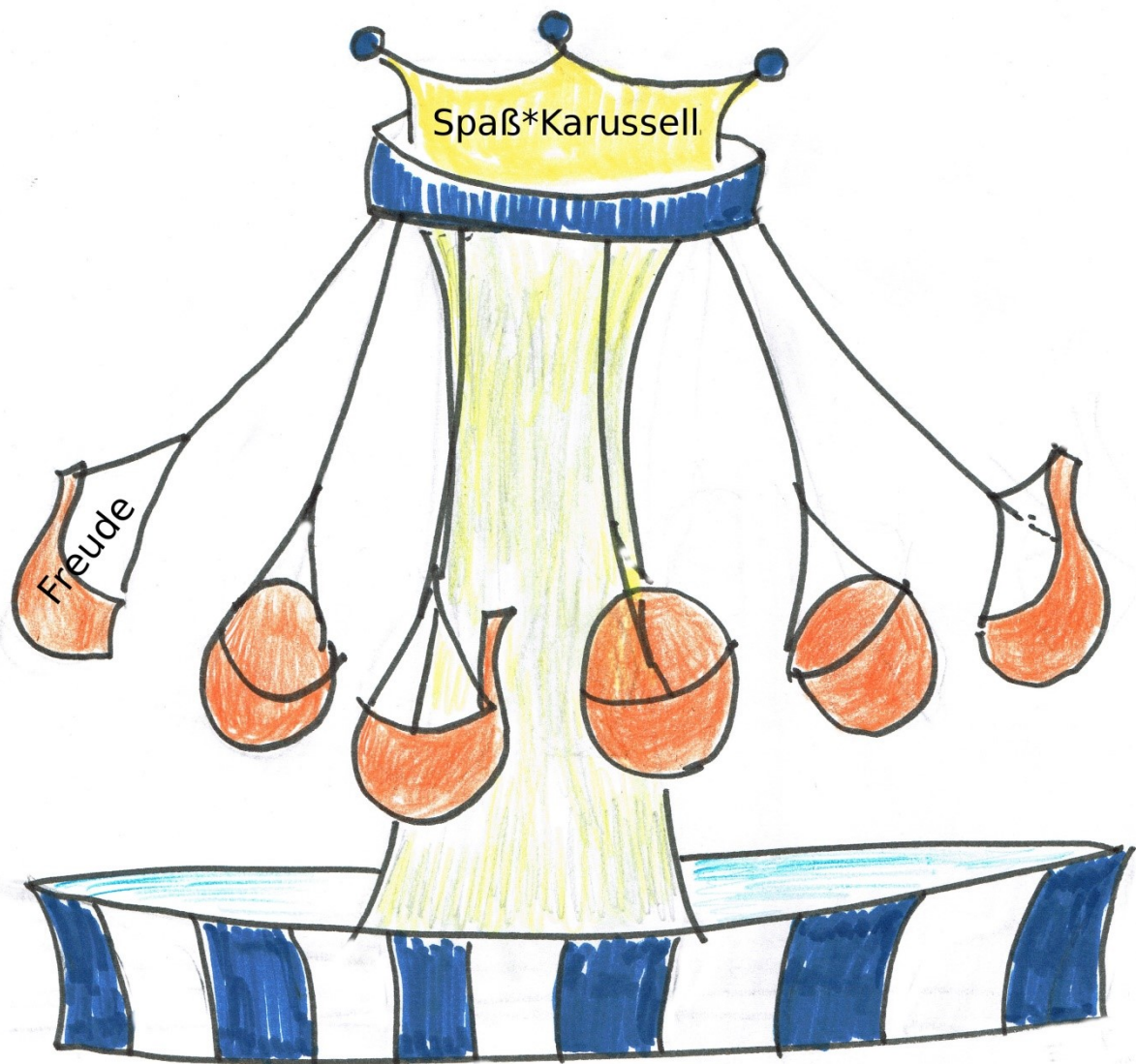


Nun ziehe die Bremse oder drück den Knopf. Das Karussell wird langsamer. Alle Passagiere (stressende Gedanken) dürfen aussteigen.

Raus aus dem Chaos im Kopf
5-Tage-Großputzaktion

Jetzt lass all die guten Dinge einsteigen, die Du Dir in Deinem Leben auf Dauer wünschst, für die Du dankbar bist!

- Spaß auf der Arbeit
- die Freude über ein Wiedersehen mit alten Bekannten
- die Freude über den ersten Schnee
- die Liebe zu Deinen Kindern/ Deinem Partner.



Viel Spaß! Anja

Raus aus dem Chaos im Kopf
5-Tage-Großputzaktion