

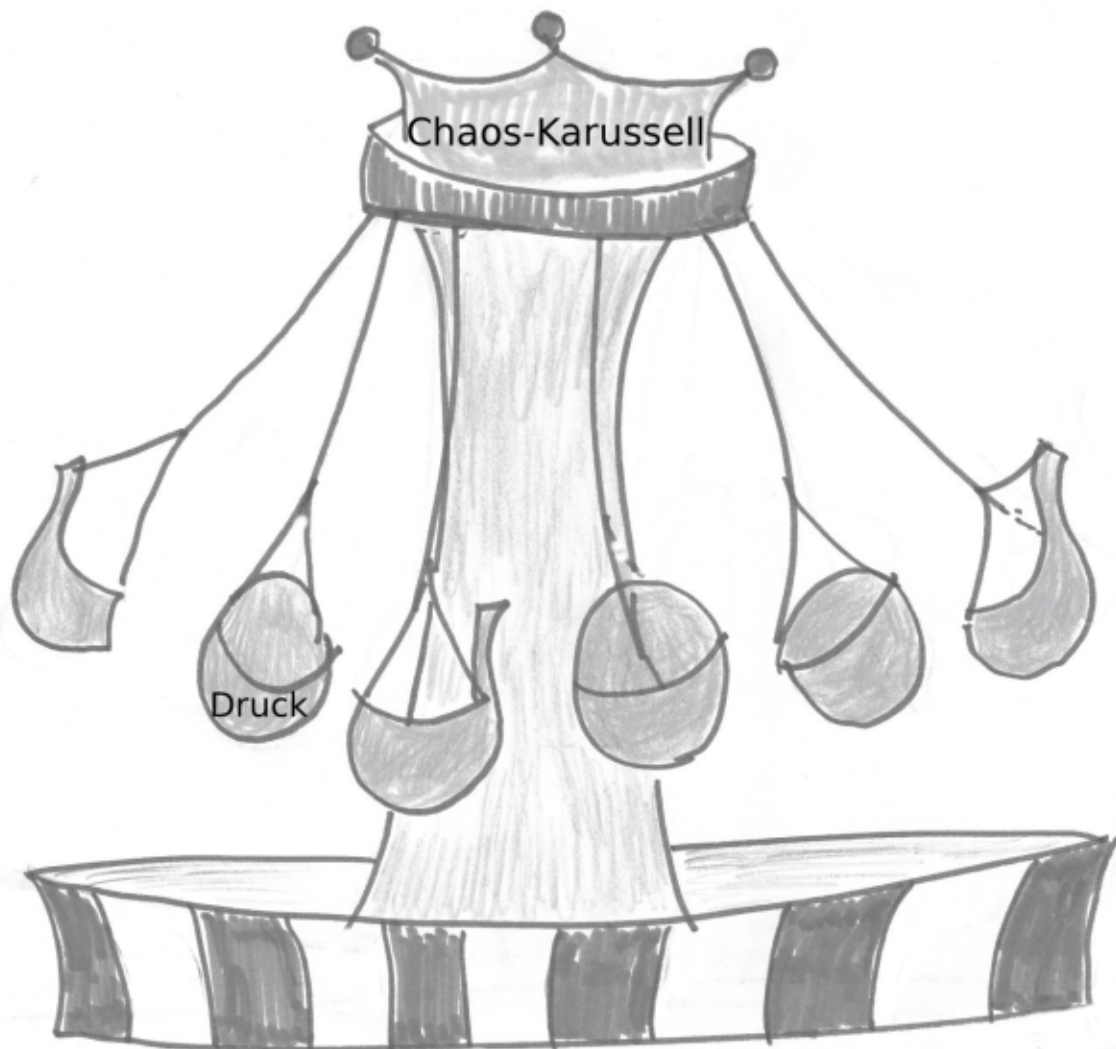
Das Gedanken-Karussell stoppen

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.