
KOCHEN
Alltagsdinge erledigen
einkaufen
Pausen
STOP
ABSCHALTEN
Yoga
SPORT
Seilspringen
Joggen
Fußball
Wandern
radeln
Schach
Hin & wieder mal
↑ Tag
Di, 6.5.
NICHTS
tun!
putzen
Konzentration
HIER &
NOW
auf das
JETZT
& abgeben
WAS TUN BEI
STRESS?!
AUFGABEN VERTEILEN
ORTE
der
ENTSPANNUNG
suchen
gute
ist
Planung
das
Alpen-
methode
mit Hilfe von METHODEN
60 20 20
Regel
PARETO-
PRINZIP
Ratschläge
andere
Themen
+
Ablenkung
objektive
Meinung
einholen
Um den
Block
gehen
Freunde
treffen
elektronische Geräte
ausschalten
Zzz
mehr
GELASSENHEIT
alles relativieren und mit
Abstand betrachten
und die gute alte
To Do - Liste