Für den Kühlschrank

WENN DAS GEDANKENKARUSSELL STARTET



1

BENENNEN

„Ich habe den Gedanken, dass …“ Du stehst einen Schritt daneben.

2

PRÜFEN

Was weiß ich sicher? Was hat mein Kopf dazuerfunden?

3

SORTIEREN

Lösbar? Dann ein Schritt für zwei Minuten. Nicht lösbar? Auf den Gedankenparkplatz.

4

ATMEN

Fünfmal länger aus- als einatmen.

5

FREUNDLICH SEIN

Sag dir den Satz, den du einer Freundin sagen würdest.

Du musst keinen Gedanken loswerden. Du darfst ihn nur genauer anschauen, bevor du ihm glaubst.

Für den Nachttisch

NACHTS IM KOPF



1 MORGEN-LISTE

Schreib auf, was morgen zu tun ist. Dann muss dein Kopf es nicht bewachen.

2 GEDANKENPARKPLATZ

Alles andere kommt auf einen zweiten Zettel. Es ist morgen auch noch da.

3 ERDUNG

Spür die Decke, das Kissen, deine Füße. Zähl drei Dinge, die du hörst.

4 AUSATMEN

Ein kurzes Ein, ein langes Aus. Fünf Runden.

Nicht alles muss heute Nacht gelöst werden.