



Mentaltraining  
Was wäre wenn eine schwierige Situation einfach geht?

Was beschäftigt dich im Moment?

Welche Gefühle sind damit verbunden?

Nutze deine Gefühle um die Situation umzudrehen?

Wenn das was dich bisher beschäftigt hat, sich auflösen würde, welche Gefühle hättest du dann?

Übe dich genau in der Situation diese Gefühle zu zeigen.  
Wenn es dir nicht gelingt, tu einfach so als ob ;-)