

Ätzend-Liste



Manchmal ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, was man alles absolut nicht leiden kann und dazu führt, dass man unglücklich wird. Vielleicht kannst du diese Dinge meiden oder zumindest dafür sorgen, dass du einen gesunden Umgang damit findest. Beispiel: Die Arbeit macht dich unglücklich, aber einen neuen Job finden braucht Zeit. Vielleicht kannst du dir mit Kleinigkeiten die Arbeit etwas erträglicher machen oder in deiner Freizeit dafür sorgen, dass du möglichst viel entspannen kannst. Vielleicht würde Unterstützung in Form einer Beratung helfen.

Das finde ich ätzend:	Das kann ich tun:	Hier kann ich Unterstützung holen:

