

Sorge & Angst

Wie kann ich damit umgehen?

Darüber reden!

Es ist wichtig, darüber zu reden. Sich austauschen. "Es los werden." Jedoch

Wir schaffen das!

Nicht zu viel / oft

Sonst bäumt sich das Thema immer mehr auf. DAHER

Unterstützung holen

- Freunde kontaktieren
- Hotline Notdienst 0-24h 01 31330
- Einzel-Coaching Zoom www.heidemarie-smolka.at

Ausgleich schaffen!

auch über Positives reden

was funktioniert gerade?

Medienkonsum reduzieren

- seriöse Medien wählen, die nicht reißerisch sind.
- nicht dauernd Nachrichten hören / lesen
- Information ist gut, aber in Maßen

Mentalkaining

Gelassenheit ist trainierbar
Angebot: www.heidemarie-smolka.at online

JETZT

das Zauberkorn in Malzen

Ich bin in Sicherheit

Ich bin in meiner Wohnung. Immer wieder bewusst machen Ich bin sicher.

Raum der Geborgenheit

Phantasiereise zum Thema Geborgenheit
www.musikdesign.at heidemarie-smolka

Sich Gutes tun

- Musik
- Yoga
- nette Film
- Bewegung

einmalen ausmalen

den Fokus auf die Atmung richten, dann können Gedanken Pause machen

© www.heidemarie-smolka.at