

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 brümmt 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 Zauberwort in Notlagen

Ich bin in Sicherheit

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

Raum der Geborgenheit

Phoniatoreise zum Thema Geborgenheit www.musikdesign.at | heidemarie-smolka

Sich Gutes tun

- Musik
- Yoga
- nette Film
- Bewegung

einatmen ausatmen

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

© www.heidemarie-smolka.at