

9 Tipps zum Stoppen des Gedankenkarussells



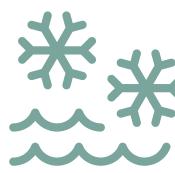
Gedanken beobachten
(Vergangenheit - Zukunft)



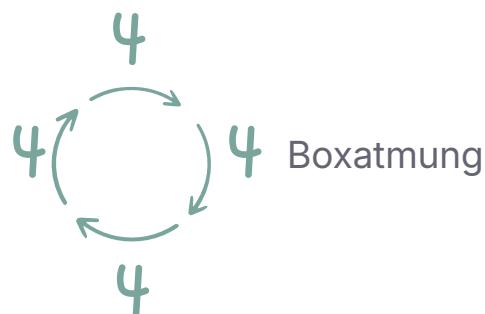
Auspowern beim Sport



Natur mit allen
Sinnen wahrnehmen



Erfrischung mit
kaltem Wasser



Boxatmung



Gedanken an markanten
Punkten abladen



Geführte Meditation



Gedanken von der
Seele schreiben



Gedanken-Wolken
kommen und ziehen weiter

