# Mit aufgewühltheit umgehen

Name:

Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:

Name:

Hier sind weitere hilfreiche Dinge, die ich mir sagen könnte, wenn ich das nächste Mal aufgewühlt bin:

Das ist etwas, was ich das nächste Mal tun kann, wenn ich aufgewühlt bin:

# Den Körper beruhigen, wenn man aufgewühlt ist

Name:

Denke an eine Zeit, in der du aufgewühlt warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zu beruhigen, als du dich so gefühlt hast?