

Tipp der Woche

14. September 2015

Aktiv-Tipp: Meckerpause einlegen!

Legen Sie eine Meckerpause ein, indem Sie aufschreiben, was Sie gerade richtig nervt, wütend macht und in den Wahnsinn treibt. Einfach einen Mülleimer beschriften und damit das nervige Thema loslassen, es sozusagen in den Müll werfen:

