



90-Sekunden für ein leichteres Leben

1. Welche Gefühle verbinden Sie mit der aktuellen Stresssituation?

2. Welche Erinnerungen verbinden Sie mit der aktuellen Stresssituation?

3. Welche hilfreichen Ressourcen haben Sie heute im Vergleich zu damals (Wissen, Unterstützung, Erfahrung etc.)?

4. Welche neuen Möglichkeiten haben Sie, um auf diese Situation zu reagieren?

(Buchtip: Jill Bolte Taylor: Mit einem Schlag. Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt. 3. Auflage, 2008), ISBN-10: 3426873974