

# Meine Tankstellen & Ventile

was ich tun kann, damit es mir wieder besser geht:

während der Arbeit & nach Feierabend

\* kurz raus an die frische Luft, tief durchatmen

\*

\*

\*

\*

\*

\* im Auto meine Musik voll aufdrehen & laut mitsingen

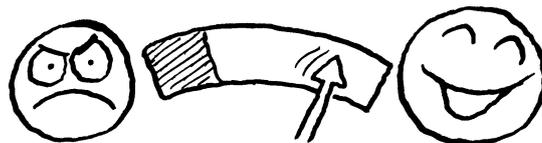
\*

\*

\*

\*

\*



+++ gedanklich ein kleines Armaturenbrett einrichten mit einer Energieanzeige und einer Warnleuchte, die anfängt zu blinken, wenn der Druck zu hoch ist.

mehr Input & Arbeitshilfen auf [www.osterholz-projektmanagement.de](http://www.osterholz-projektmanagement.de)