

So können Sie mental stark durch herausfordernde Situationen gehen

Beantworten Sie sich an jedem Morgen folgende drei Fragen:

Was ist **der eine Moment**, auf den ich mich heute (trotz oder wegen der aktuellen Situation) **besonders freue**?

Was ist **die eine konkrete Sache**, die ich heute **machen** werde, um damit meine Situation aktiv gut zu gestalten?

Was sind **die drei Dinge**, für die ich (gerade in dieser aktuellen Situation) **besonders dankbar** bin?