



10 kleine Gedanken, die dich sofort entspannen

Manchmal brauchen wir keinen Ratgeber mit 300 Seiten, sondern nur einen Satz, der uns direkt wieder Luft zum Atmen gibt. Hier sind 10 davon – pick dir deinen Lieblingssatz raus und gönn dir sofort ein bisschen Leichtigkeit.

Pause machen ist wie Akku aufladen. Ohne Strom läuft einfach nix.

Dringend und wichtig sind zwei komplett verschiedene Leute. Heute höre ich nur auf „wichtig“.

Perfekt ist ein Mythos. Echt ist viel entspannter.

Nicht jede WhatsApp muss sofort beantwortet werden. „Gesehen“ ist doch auch eine Antwort.

Vergleiche sind wie zu enge Schuhe: tun nur weh. Also auslassen.

Hilfe annehmen bedeutet Stärke zeigen. Alle Superheldinnen haben Helferinnen.

Wenn etwas nicht klappt: Kein Drama, höchstens ein Übungsdurchgang.

Ich bin nicht für jede Stimmung im Raum zuständig – meine eigene reicht mir schon.

Zu spät für Veränderung? Nö! Es gibt immer ein „Ab hier wird's besser“.

Heute reicht's, wenn ich mich selbst nicht anmotze. Alles andere ist Bonus.

Und falls keiner so richtig passt: dann erfind dir deinen eigenen. Hauptsache, er bringt dich zum Lächeln.

