

14

Tipps

Wenn's mal nicht so läuft!

Laut Lachen - Du kannst das!

Diese Übung kann etwas schwieriger sein. Sie gehört in die Kategorie: Ich kann das nicht! Das ist peinlich ..

Leider haben wir manchmal wirklich nichts zu lachen
Manchmal sind wir die Gefangenen von Ärger, Stress & Co. Gerade deshalb und gerade dann:
Lach doch mal wieder!

Ha-Ha-Ha! Hi-Hi-Hi

Und wenn Du das geschafft hast - dann denk auch in anderen Situationen daran: Du kannst das!