



## Stopp mit den Grübeleien...

... ja, dies ist immer einfacher gesagt, als getan.

Weisst Du, was mir persönlich immer am besten geholfen hatte? Wenn ich ein «Stopp-Bild» vor Augen hatte. Mit dem Bild kamen direkt die Erinnerungen an das Gelernte zurück und dies unterstützte mich dabei, dass ich mich besser fokussieren und wirklich «Stopp» sagen konnte.

Bist Du auch ein visueller Mensch und lernst gut über Bilder? Wenn ja, so habe ich Dir gerne diese «Stopp-Buttons» als Vorlage vorbereitet – in verschiedenen Grössen. Diese kannst Du ausdrucken und immer griffbereit halten – die kleine Version passt hoffentlich sogar in die Geldbörse oder Deine Handy-Hülle rein. 😊.

