

# Lebens-

# Veränderungen

und was mir dabei helfen kann

Menschen, die mir in neuen  
Situationen gut tun:



Diese Routinen/Rituale  
geben mir Halt, wenn  
das Leben sich dreht:

---

---

---

---

---

---

---

---

Diese Sätze  
helfen mir, mich  
zu beruhigen:

so finde ich auch in  
Stressmomenten Ruhe:



Diese Veränderungen in meinem Leben waren bisher  
richtig gut für mich (vielleicht auch erst im Nachhinein)