

## Von reaktiv zu kreativ – Strategien

Wie komme ich von einem reaktiven in einen kreativen Zustand?

Was hilft mir, in meine Mitte zu finden?

- 
- Ich erinnere mich an eine positive Situation
  - Ich mache mir klar, dass die Welt sich weiterdreht, egal was hier passiert
  - Ich stelle mir vor, mein bester Freund wäre bei mir
  - Ich denke an meine Stärken
  - Ich lächle
  - Ich spüre meine Füße auf dem Boden
  - Ich trinke einen Schluck Wasser oder verschaffe mir anderweitig eine kurze Pause

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- 

