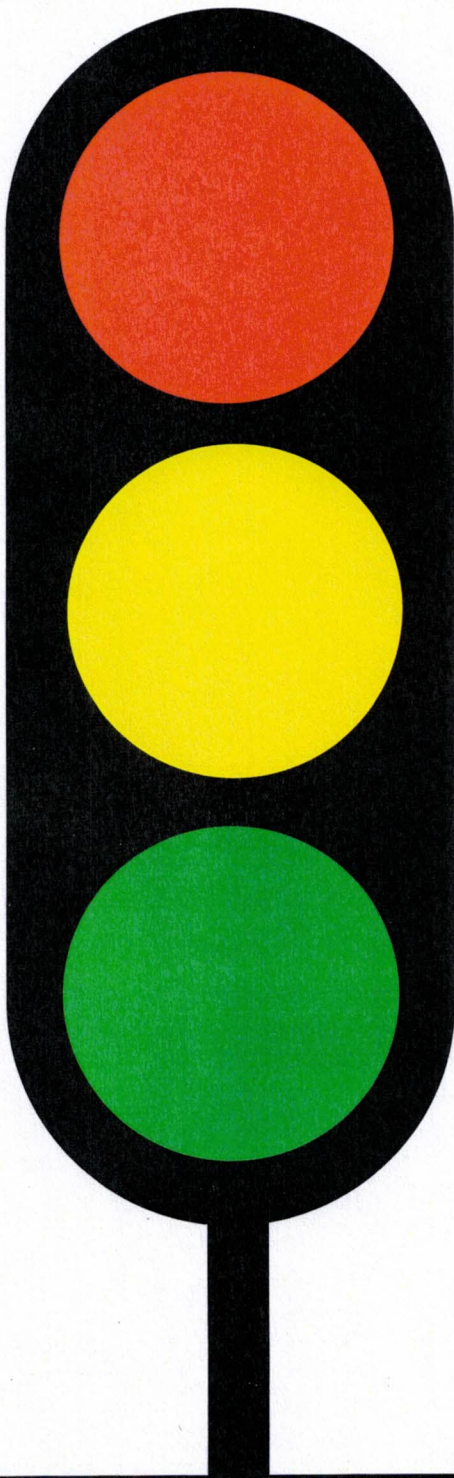


Ampelposter



Stopp!

Atme tief durch und beruhige dich!
Sage dir laut vor, was dein Problem
ist und wie du dich fühlst!

Was könnte ich tun?

Was würde geschehen?

Kann mein Plan funktionieren?

Los!

Probiere die beste Idee aus!

Bewerte:

Hat der Plan funktioniert?