



- Bauen Sie soziale Kontakte auf
- Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme
- Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören
- Versuchen Sie, Ziele zu erreichen
- Handeln Sie entschlossen
- Finden Sie zu sich selbst
- Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst
- Entwickeln Sie Realitätssinn und Akzeptanz
- Erwarten Sie das Beste
- Behalten Sie die Zukunft vor Augen



- Bauen Sie soziale Kontakte auf
- Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme
- Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören
- Versuchen Sie, Ziele zu erreichen
- Handeln Sie entschlossen
- Finden Sie zu sich selbst
- Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst
- Entwickeln Sie Realitätssinn und Akzeptanz
- Erwarten Sie das Beste
- Behalten Sie die Zukunft vor Augen