

Check: Bin ich Überfordert?

Körper-Check



PAUSE!

Hungrig? Müde? Angespannt?

Energie-Check



Kopf im Nebel?
Nur wenig Energie?

LEICHTER VERSUCHEN!

Kopf-Check



Zu viel? Zu kompliziert?

KLEINSCHRITTE!

Kontext-Check

Muss das jetzt?
Muss das ich?

HMM...

NEIN?

ENTLASTEN!

**STOPP.
SORTIEREN.
NUR EINEN
SCHRITT.**



www.vitalibera.org