



# Stop Overthinking Deine Checkliste

- Starte deinen Tag ohne Stress

---
- Setze Deadlines für Entscheidungen

---
- Verliere dich nicht in vagen Ängsten

---
- Du kannst nicht alles kontrollieren

---
- Taten statt Warten - Werde Aktiv

---
- Stoppe deine negativen Gedanken

---
- Sei dir deines Problems bewusst

---
- Verändere deine Perspektive

---
- Verbinde dich mit der Gegenwart

---
- Verbringe deine Zeit mit Nicht-Grüblern

---