



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
