

## Mein Anker

Was hilft dir, wenn gerade alles zu viel wird? Es geht um kleine Dinge, die dir im Alltag wirklich helfen können.

? Was hilft mir, wieder etwas ruhiger zu werden?

---

---

---

---

? Was tut mir gut, auch wenn ich nur wenig Zeit habe?

---

---

---

---

? Was kann ich im Alltag wirklich umsetzen?

---

---

---

---

? Was möchte ich in dieser Woche bewusst ausprobieren?

---

---

---

---

### *Zum Abschluss*

Das möchte ich diese Woche für mich nutzen:

---

---

---