

# Frust Frust Frust

**Beitrag von „Anna Havanna“ vom 6. März 2005 00:55**

Hi, fühle mich auch oft so! Mir hilft da nur rausgehen, mich mit Freunden treffen und die blöden Entwürfe einfach mal beiseite zu schieben. Irgendwann, nach ewigem Gegrübel, kann man ja auch gar nicht mehr so klar denken, und am nächsten Tag geht es dann manchmal schon wieder besser. Und rausgehen verhindert auch, dass man daheim sich vollmapft 😊😄

Was mir auch immer sehr zur Beruhigung hilft, ist einfach mal alleine ins Kino zu gehen. Mit Freund oder Freunden ist natürlich auch sehr schön, aber wenn ich allein ins Kino gehe, vergesse ich oft alles um mich herum, auch meine blöden Sorgen, und gewinne Abstand.

Wenn der Entwurf nervt, sausen lassen für heute und sich lieber was gönnen! Hilft nicht immer, aber doch sehr oft!



LG Anna