

Wie bekomme ich ein "dickes Fell"?

Beitrag von „der PRINZ“ vom 9. Mai 2012 19:43

Generell denke ich dadurch, indem du dir genug spannenden, ablenkenden Ausgleich verschaffst, ... Sport, Kunst, Musik, was auch immer dir liegt, das dich ablenkt, bei dem du ggf. auspowern kannst, wenn du es brauchst.

Jemand zum Ärger abladen kann auch helfen.

Alles, was dich darin unterstützt, nicht den ganzen Tag die Belastungen des Vormittags mit dir rumzutragen!