

Die Angst vor dem Referendariat

Beitrag von „Krabappel“ vom 13. Juli 2019 23:41

@Kreacher, hier ist ein kostenloses, wissenschaftlich fundiertes Programm zum Umgang mit Ängsten, negativen Gedanken und Perfektionismus. Eben entdeckt und scheint ganz interessant zu sein als Einstieg in die Verhaltenstherapie:

<https://moodgym.de>