

# **Erste Krise**

**Beitrag von „Delia“ vom 6. Mai 2003 13:24**

Hello Scary!

Alles wird gut - glaub's mir. Natürlich hat jeder mal Krisen, die sich nicht gerade auf etwas Konkretes rückbeziehen lassen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass der Druck, der die ganze Zeit da ist, auch irgendwann mal abgebaut werden muss.

Was hilft? Bei mir: Ordnen der Sachen, die bald (!) gemacht werden müssen und diese dann auch machen.

Weggehen / -fahren: Freunde besuchen, anrufen, sich auskotzen, was Schönes unternehmen.

Sich mal richtig was Gutes gönnen: Leckeres, Pflege, Shopping etc. (leider immer ein bissel vom Geld abhängig)

Wenn du mal raus musst, dann mach das auch.

Ich wünsche Dir viele "unstressige" Tage ohne Krise!!!

Alles Gute,

<br>