

## 3 Handlungsmöglichkeiten

Wenn dein Teller zu voll ist  
nach Courtney Carver

1.

Kümmer dich um alles, was auf deinem Teller ist, beschwer dich darüber, wie unglaublich busy du bist. Lade dir immer mehr auf, bis zum Zusammenbruch oder Burn-out. Oder bewältige alles und brich dann zusammen

2.

Nimm etwas von deinem Teller und schaffe so Raum für etwas Wichtigeres.

3.

Erkenne, dass dein Teller voll ist und nimm nichts Neues dazu, so dass du genießen und dich um das kümmern kannst, was jetzt da ist.

