

# Drei Zebra-Tippkarten für freundlichere Selbstgespräche



Illustration: Friederike Ablang, Berlin

## Tipp 1

Rede mit dir so, wie du mit deiner besten Freundin, deinem besten Freund reden würdest.



Illustration: Friederike Ablang, Berlin

## Tipp 2

Wenn du etwas nicht schaffst, sage oder denke ein kleines Wort mit 4 Buchstaben: noch.



Illustration: Friederike Ablang, Berlin

## Tipp 3

Fremde Stimmen im Kopf: Tausche deine müde, strenge oder aufgeregte Gedankenstimme einfach aus. Witzig, entspannend, aufmunternd sind tolle Alternativen.