

# Tipps und Tricks zum "Runter-Kommen"!

Wer kennt das nicht: Manchmal ist man so sauer, dass man vor lauter Wut gar nicht weiß, wohin mit sich und der ganzen Energie.

Hier findest Du 5 x 3 Tipps und Tricks, wie Du aus der Wut aussteigen kannst.

Eine exklusive Sammlung von erprobten Tools, zusammengetragen vom 5er-Reli-Kurs 2021 / 2022 von Frau Mensing.

