

### **Aktion: Sich Zeit nehmen**

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überlegen Sie, wie lange es wahrscheinlich dauern wird, dass Sie Ihre Situation zum Besseren wenden werden können, sodass Sie wieder zufrieden sind. Schätzen Sie sich und Ihre Situation pragmatisch und ehrlich ein.

Werden Sie womöglich

- einige Wochen,
- einige Monate,
- ein Jahr oder
- länger als ein Jahr benötigen?