

# Mein Chaos-Tage

## NOTTFALL PLAN

Wenn ich merke, es wird mir alles zu viel, mache ich:

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

Diese Dinge streiche ich dann ohne schlechtes Gewissen:

1.

---

2.

---

3.

---

**Motto des Tages: Schritt für Schritt zurück in meine Stärke!**