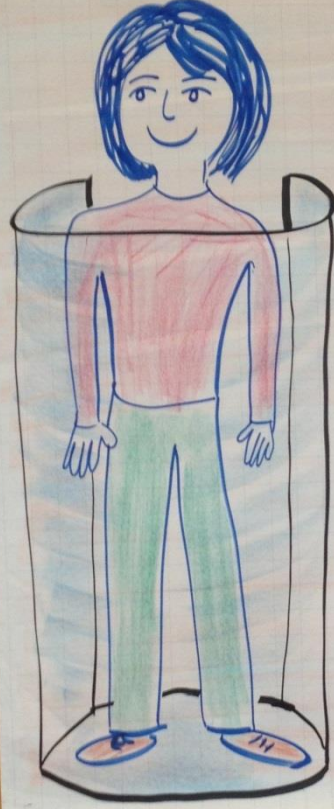


st  
u: (13)

radlich  
hart in  
Ton.  
or der  
e Spitze.  
zu über  
defensive.  
riff mit  
auf Koume  
is leere  
t eine  
sie

### 3 Säulen der Gelassenheit



- Nicht unter Druck setzen lassen
- Nicht beeindrucken wollen
- Das eigene Ziel im Auge behalten

|| Wenn jemand ein Problem mit mir hat, kann er es gerne behalten. Es ist ja seins. (Dieter Bohlen)

PROFFICE

### 5 Emotionen

😊 ☹️  
Freude Trauer

### Emotionale

- 1.) Eigene
- 2.) Eigene (→ sich)
- 3.) Eigene Ge (→ sich selbst)
- 4.) Gefühle (→ Einfühl)
- 5.) Mit Gefü (Umgehen)