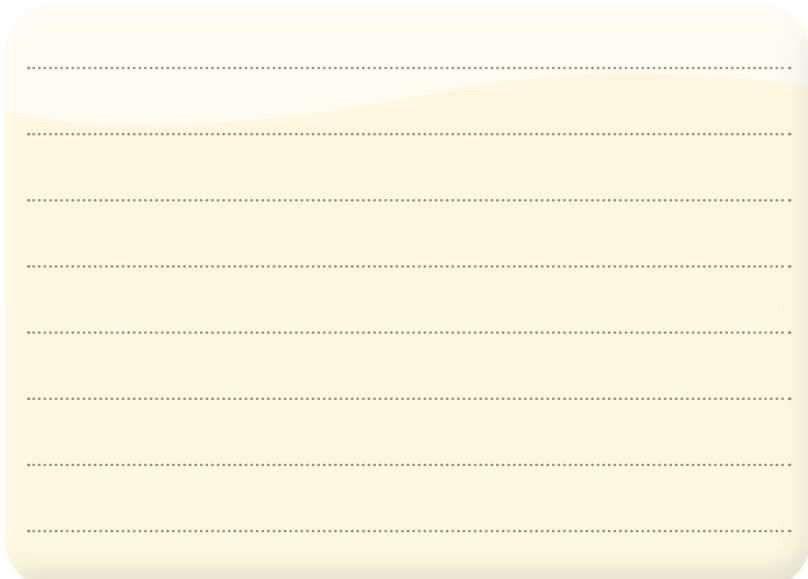




**Beispiele:**

tief Luft holen, einen Schluck Mineralwasser trinken, den Körper lockern und bewegen, eine kurze Pause einlegen, ein Telefonat führen,...

Meine persönlichen alternativen Verhaltensweisen:



**Klein gefaltet und eingesteckt in Geldbörse, Hosentasche oder Handtasche haben Sie Ihre persönlichen Alternativen immer griffbereit!**