

Gutes Leben mit CLL

5 – 4 – 3 – 2 – 1

Eine Übung bei Angst & Panik

5 Dinge, die du sehen kannst ...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

4 Dinge, die du hören kannst ...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

3 Dinge, die du fühlen kannst

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

2 Dinge, die du riechen kannst

- 1 _____
- 2 _____

1 Sache, die du schmecken kannst:

- 1 _____

