

Jetzt noch einmal  
für alle!  
Also nutze die  
Chance und mach  
mit!

# Gönn' dir eine Denkpause!

Du grübelst viel oder hast Schlafschwierigkeiten? Dann nimm an unserem **Anti-Grübel-Training** teil - ganz bequem von Zuhause aus!

Wir geben dir hilfreiche Strategien an die Hand, die das Grübeln reduzieren!

Starte ab sofort mit der Onlinebefragung:

<https://www.soscisurvey.de/gruebeltraining02/>

Danach finden vier digitale Trainings statt.

*Nimm an der  
Verlosung eines  
Amazon-Gutscheines  
teil*



*oder erhalte 4  
VP-Stunden!*

Schnell sein lohnt sich - der Workshop startet  
bereits im Juli!