



# “...das bildest Du Dir doch ein!”

## Oder: Wie man mit destruktiven Zweiflern umgeht

- ☛ Wenn ich mir unsicher bin, versuche ich mir im Rahmen meiner Möglichkeiten ein Bild zu machen.
- ☛ Vertraue ich einer Institution oder einem Siegel, kann ich dabei durchaus auf deren Vorarbeit zurückgreifen.
- ☛ Habe ich keine Zeit, mich mit einem Thema zu beschäftigen, entscheide ich mich im Zweifel für meine Gesundheitsvorsorge und verhalte mich defensiv.
- ☛ Nur wenn ich ein Thema wirklich verstehe, bin ich in der Lage mich mit gutem Gefühl dafür zu entscheiden, es in mein Leben zu integrieren.
- ☛ Bin ich mir unsicher, nehme ich lieber Abstand.