

# HIER UND JETZT

*Verschwinden! Durchatmen! Abschalten! Abstand kriegen!  
Abwenden! Stoppen! Denken! Fühlen! Seufzen! Motzen!  
Schimpfen! Lästern! Knurren! Heulen! Schreien! Kopf  
schütteln! Grinsen! Schmunzeln! Lachen! Springen! Hopsen!  
Singen! Tanzen!*

# JETZT ODER NIE

*Von einer besseren Welt träumen! An den Urlaub denken!  
Hochzeitspläne schmieden! In die Luft springen! Sich endlich  
entscheiden! Die Ablage erledigen! Sich selbst ein Geschenk  
machen! Dem anderen verzeihen! Das Lieblingslied singen!  
Ein Schokoriegel besorgen!*

# NIE UND NIMMER

*Den Kummer in sich hineinfressen! Aus Angst den Mund halten! Schon beim Sport an den Muskelkater danach denken! Vergessen, auch an die anderen zu denken! Sich selber zu ernst nehmen! So viel Nougat-Schokolade essen, dass einem schlecht wird!*