

## 5. time:out-Mail vom 19. März 2010



Von wegen «Loser» – es gibt im time:out nur Gewinner!

Klappt es mit dem Verzicht nicht so, wie du dir das wünschst? Das ist noch lange kein Grund, dich als Verlierer zu fühlen. Stell dir folgende Fragen: Hast du dir zu viel vorgenommen? Hat dich dein Umfeld zu sehr beeinflusst? Bist du abhängig? Will ich mich nochmals aufraffen, um mein Ziel zu erreichen? Um dir das Antworten zu erleichtern, geben wir dir diese **Tipps**:

- Nun nicht den Kopf in den Sand stecken. Überleg dir in Ruhe, wie es weitergehen soll. Cool bzw. stark wäre es, wenn du es trotz Misserfolg nochmals versuchen würdest.
- Um sein Ziel zu erreichen gilt es auch, manchmal gegen den Strom zu schwimmen. Das braucht Kraft, aber es lohnt sich.

Zum Schluss: Aus jeder negativen Erfahrung bleibt immer etwas Positives zurück. Starten wir deshalb positiv in die letzte Verzichtswochen.

Dein time:out-Team

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

Während der Aktionszeit gibt's time:out täglich auf Radio Life Channel:

- Montag bis Freitag, jeweils um 8.40 und 18.10 Uhr
- Samstag, um 8.40 Uhr.