Prioritäten setzen	Härter arbeiten	Mit dem Hund Gassi gehen	Darüber sprechen
Party machen	meditieren	kochen	meckern
Fantasieren, tagträumen	Musik hören	Shoppen gehen	Eine andere Lösung probieren
Freunde anrufen	Um Hilfe bitten	Ein Bad nehmen/duschen	Risiken eingehen
fernsehen	ausgehen	Früh ins Bett gehen	Sich ablenken
Darüber schreiben	Sport treiben	Eine Beratung aufsuchen	Neue Freunde finden
Verschieben, was man zu tun hat	Zeichnen oder malen	weinen	Sich zurückziehen
Mehr schlafen	Einen Tag frei nehmen	Scherzen oder lachen	Zuversichtlich sein
Aufhören (z.B. mit einem Job)	aufräumen	Ziele setzen	Computerspiele spielen
Joggen gehen	Über mögliche Lösungen nachdenken	Schwimmen gehen	Eine Person besuchen, die man mag