



Finde heraus, was dich wirklich stresst!

Erst wenn du weißt, in welchen Situationen, Formen und Gefühlen sich der Stress in deinem Leben bemerkbar macht, kannst du beginnen einen guten Umgang mit ihm zu finden.

Langfristig führt dich das zu mehr Gelassenheit sowie mentaler und körperlicher Gesundheit.

Viel Freude beim Ausfüllen!

1. Welche, sind deine Stresssituationen? In welchen Momenten fühlst du dich gestresst?

.....

2. Wie machst du dir selbst Druck? In welchen Situationen hast du hohe Anforderungen an dich selbst?

.....

3. Was sind deine jetzigen Bewältigungsstrategien? Wie baust du Stress ab?

.....



Monique Henne

Psychologische Beraterin & Coach für Burnout-Prävention

4. Wie fühlt sich Stress für dich an? In welcher Körperregion nimmst du Stress als ein Gefühl wahr?



5. Was sind deine stressverstärkenden Gedanken? Durch welchen Gedanken wird der Stress mehr?

