

Der Stress-Kreis: Erst erkennen. Dann verändern.

In welchem Bereich fühlst Du Dich derzeit gestresst? Markiere den Bereich mit einem X.

Je weiter im Kreis Du Dein X machst, umso weniger gestresst fühlst Du Dich.

Je weiter außen Dein X, umso größer ist Dein Stress! Du kannst auch dazu schreiben, was daran Dich derzeit so stresst!

