

Stress erkannt – Stress gebannt: Gelassen durch den Alltag

Handout



*Dieses Handout wurde den Teilnehmer*innen des Workshops zur Verfügung gestellt. Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.*

Den Stress enttarnen

Woran merken Sie, dass Sie (im negativen Sinne) gestresst sind?
(3 Antworten)

1.)

2.)

3.)

IIa. In welchen Momenten/Situationen fühlen Sie sich gestresst?
(3 Antworten)

1.)

2.)

3.)

IIb. Was könnten Sie dagegen tun? (3 Antworten)

1.)

2.)

3.)

Was war ihr letzter stressfreier Moment?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!
Es hat Ihnen gefallen? Wir freuen
uns über Ihre Bewertung bei
[google.de](https://www.google.de)



www.progesu.de/blog