

Paul Langenfeld

# MEINE AKTUELLEN STRESSOREN

Begleitmaterial zum Hörbuch

**Du bist jetzt ganz bei dir – Vielfalt der Entspannung**

Band 1: Entspannung für Berufstätige

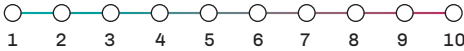
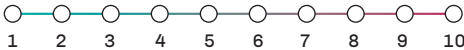
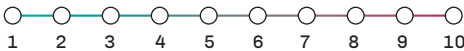
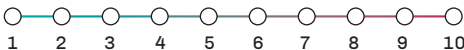
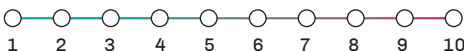
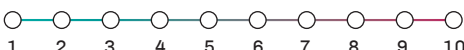
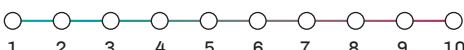


# MEINE AKTUELLEN STRESSOREN

Entspannung für Berufstätige

## MEINE AKTUELLEN STRESSOREN



Stressor	1-10	Was kann ich tun?
		
		
		
		
		
		
		

\*Skala 1 - 10: 1 = minimaler Stress; 10 = maximaler Stress