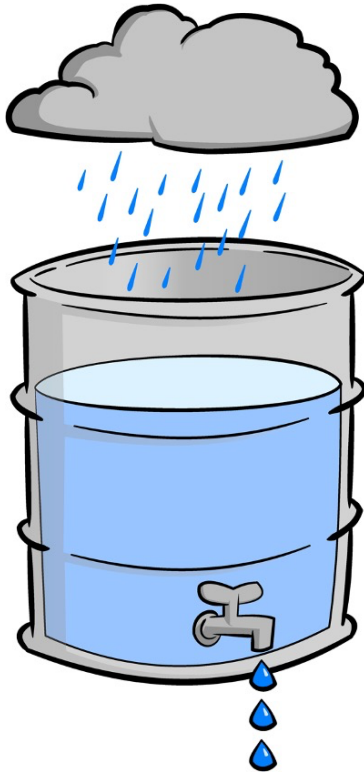


Selbstreflexion: Wie voll ist mein Stressfass?

1. Welche 10 Kleinigkeiten füllen dein Stressfass? (privat und beruflich)
2. Finde pro Zeile 1-3 Ideen, sie zu lösen.
3. Was setzt du innerhalb der nächsten 72 Stunden um?



Stressfaktoren (Kleinigkeiten)	Idee zur Lösung