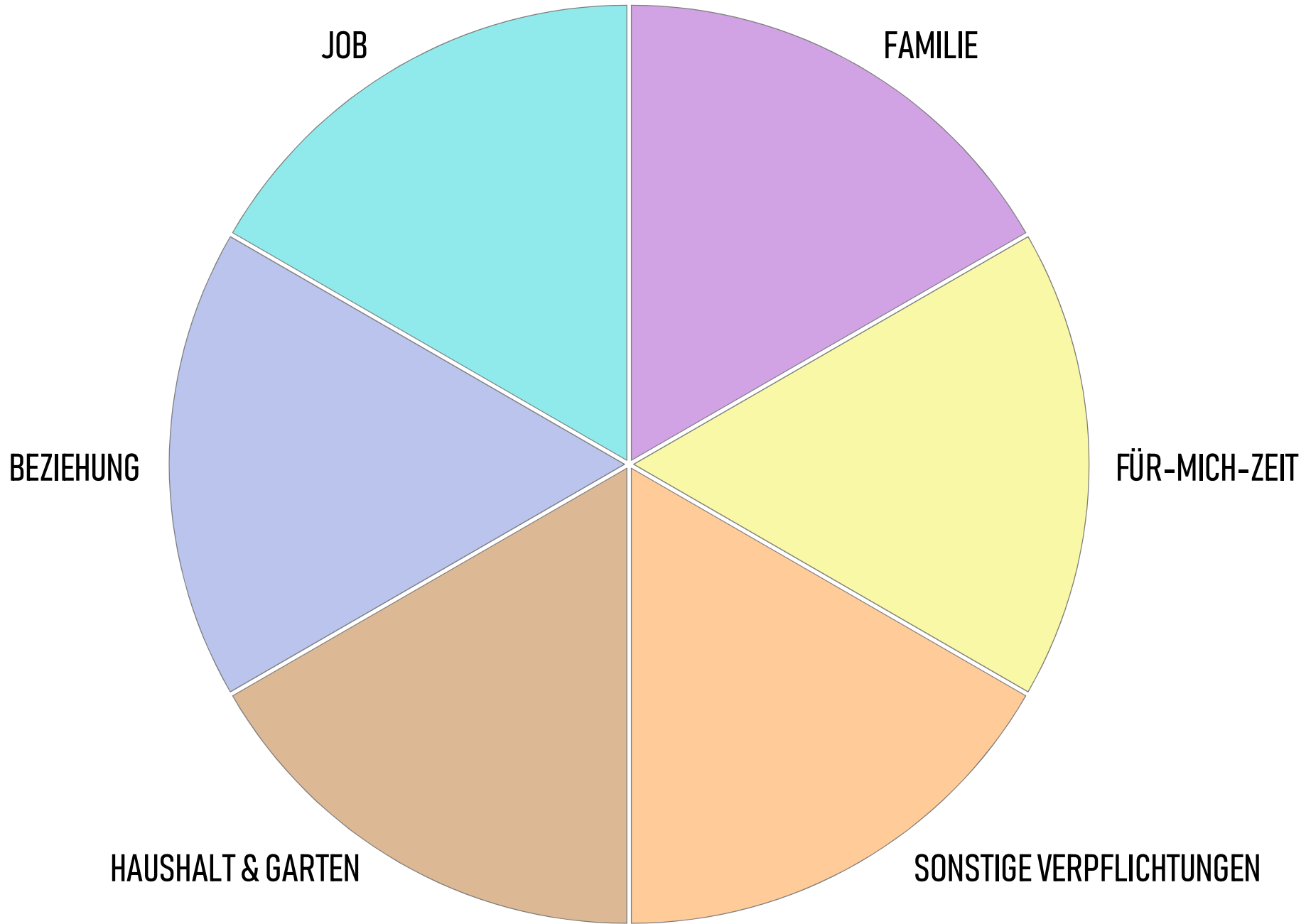


**MEINE STRESSBILANZ**



ANGENEHME STÄRKENDE HANDLUNG	ANGENEHME SCHWÄCHENDE HANDLUNG
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Spazieren gehen</li><li>❖ Ein gutes Buch lesen</li><li>❖ Lebenslanges Lernen</li><li>❖ Zärtlichkeiten austauschen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Unbegrenztes Konsumverhalten</li><li>❖ Zu lange Schlafen</li><li>❖ Stundenlanges Netflix-Suchen</li><li>❖ Zielloses Scrollen durch soziale Medien</li><li>❖ Emotionales Essen ohne Hunger</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Grenzen ziehen</li><li>❖ Hausputz / Ausmisten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Im Mobbing verharren</li><li>❖ Dinge widerwillig leisten</li><li>❖ Eigene Grenzen ignorieren</li></ul>
UNANGENEHME STÄRKENDE HANDLUNG	UNANGENEHME SCHWÄCHENDE HANDLUNG