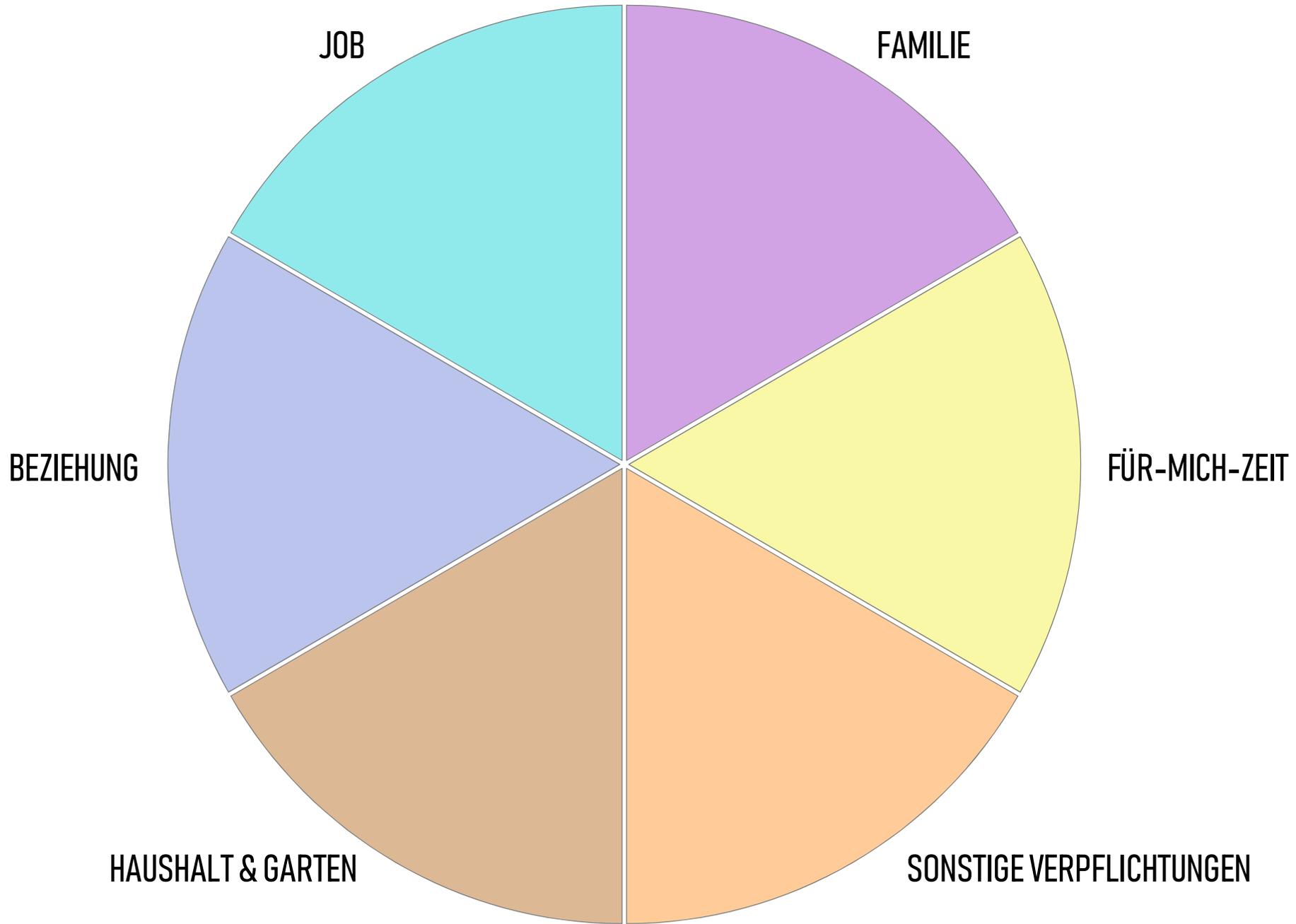


MEINE STRESSBILANZ



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