

MEIN STRESSMONSTER



So sieht mein
Stressmonster aus:

STECKBRIEF ZUM STRESS



Welche Situationen lösen bei dir Stress aus?

Was sind die ersten Anzeichen von Stress bei dir?

Was machst du, um den Stress loszuwerden?

Welche Gedanken hast du in Stress-Situationen?

Wie fühlt sich Stress in deinem Körper an?

Was glaubst du, was dir der Stress sagen möchte?





WAS ICH DEM STRESS SAGEN WILL





WAS ICH DEM STRESS SAGEN WILL

