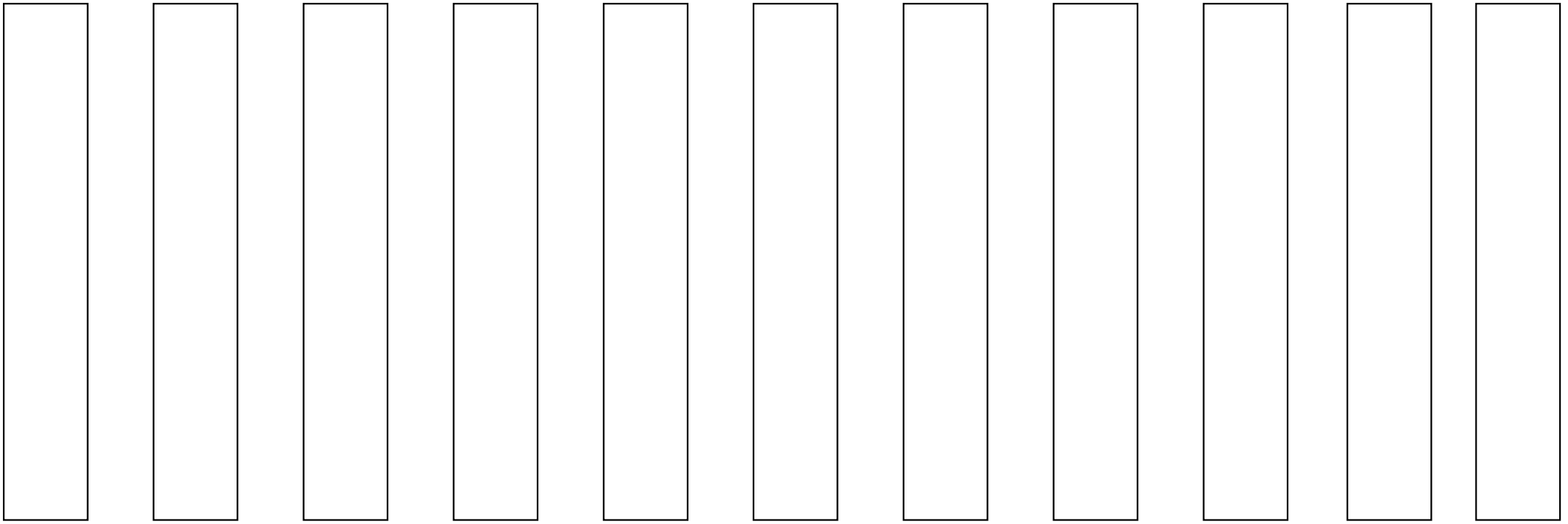
PRAXIS ISABEL STOBBE

Mein Stress-Manhattan

Datum:



Tragen Sie in die einzelnen Säulen das derzeitige Ausmaß an Stress bzw. Belastung in diesen Bereichen ein. Ganz ausgefüllte Säulen bedeuten maximalen Stress, leere Säulen überhaupt keine Belastung. Tragen Sie Ihr Stressniveau zuerst in der Säule mit dem meisten Stress ein, anschließend die Säule mit der geringsten Belastung.