

Paul Langenfeld

MEINE AKTUELLEN STRESSOREN

Begleitmaterial zum Hörbuch

Du bist jetzt ganz bei dir – Vielfalt der Entspannung

Band 1: Entspannung für Berufstätige



MEINE AKTUELLEN STRESSOREN

Entspannung für Berufstätige

MEINE AKTUELLEN STRESSOREN



| Stressor | 1-10 | Was kann ich tun? |
|----------|------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

*Skala 1 - 10: 1 = minimaler Stress; 10 = maximaler Stress