**Übungsblatt 2 – Die eigenen Stressoren kennen!**

Kreuzen Sie an, welche dieser Stressoren Ihnen auch oft Probleme bereiten. Mehrfachnennungen sind möglich!

[ ]  Mehrfachbelastung durch Familie, Beruf und/oder Ehrenamt

[ ]  Eigener Anspruch / Hang zum Perfektionismus

[ ]  Ständige Erreichbarkeit durch Handy & Co

[ ]  Zeitmangel und Leistungsdruck

[ ]  Unsicherheit bzw. Zukunftsängste

[ ]  Emotionale Belastungen

[ ]  Sonstiges, nämlich: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Meinen Stressoren begegne ich, indem ich künftig Folgendes tun werde:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.