**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.