



Entspannung Was macht Stress?

Um noch mehr Entspannung in dein Leben zu bringen, ist es gut zu wissen, welche Tätigkeiten oder Situationen im Alltag dich stressen.

Mach dazu eine Liste von Tätigkeiten, die dir Stress machen Und bewerte den Stresslevel in Prozent.

Tätigkeit	Stresslevel

Experimentiere mit den stressigen Situationen oder Tätigkeiten.
Mach dazu die Übung „Entschleunigen“ oder ändere die Tätigkeit solange, bis sie zu deiner Entspannungsübung wird.