



STRESS:

DAUER:

LEVEL:



WIE WIRD DEIN GEFÜHL SEIN, WENN SICH DEIN STRESS WIEDER AUFLÖST:

LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN:



jemanden dafür
bezahlen



an jemanden
delegieren



einfach
lassen



Herangehens-
weise ändern



Mindset
ändern

DEIN NÄCHSTER SCHRITT: