



Übung 4.6b – Stress überbrücken Techniken einüben

Hier kannst du protokollieren, mit welchen Techniken du experimentiert hast, um Stressreaktionen zu überbrücken.

| Das war die Situation | Diese Technik habe ich ausprobiert | So ist es mir dabei ergangen |
|-----------------------|------------------------------------|------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |