

Bitte füllen Sie Teil 1 aus, bevor Sie das Video anschauen. Die beiden anderen Aspekte können Sie während des Videos bearbeiten

1. Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind? Was sind Ihre Stresssignale?

2. Was sind Ihre 5 wichtigsten Aktivitäten zum Entstressen und Erholen in der Freizeit?

3. Welche Ansätze zum schnellen Entstressen im Büro werden Sie ausprobieren? (z.B. Pausen, Atemtechnik, Änderung der Körperhaltung, rechts-links Bewegung, Visualisierung)