

Geteiltes Leid ist halbes Leid

# TOP 14 Stressbewältigung



erstellen Sie eine  
ToDo-Liste

machen Sie die Priorität

gute Organisation

Hören Sie Musik

**Sagen Sie Nein**

Lächeln Sie den Stress  
einfach weg

**Nutzen Sie  
Entspannungsübungen**

**Treiben Sie Sport**



www.wenzlaff.de

**keine Vorwürfe für  
Pausen**



**Sprechen Sie Ihren  
Stress offen an**

**Ändern Sie Ihre  
Einstellung**

**Entwickeln Sie eine  
optimistische  
Denkweise**

**Behalten Sie den  
Überblick**



**Kontrollieren Sie Ihr  
Umfeld**

/TOP 14 Stressbewältigung/www.wenzlaff.de

<http://www.wenzlaff.de>

