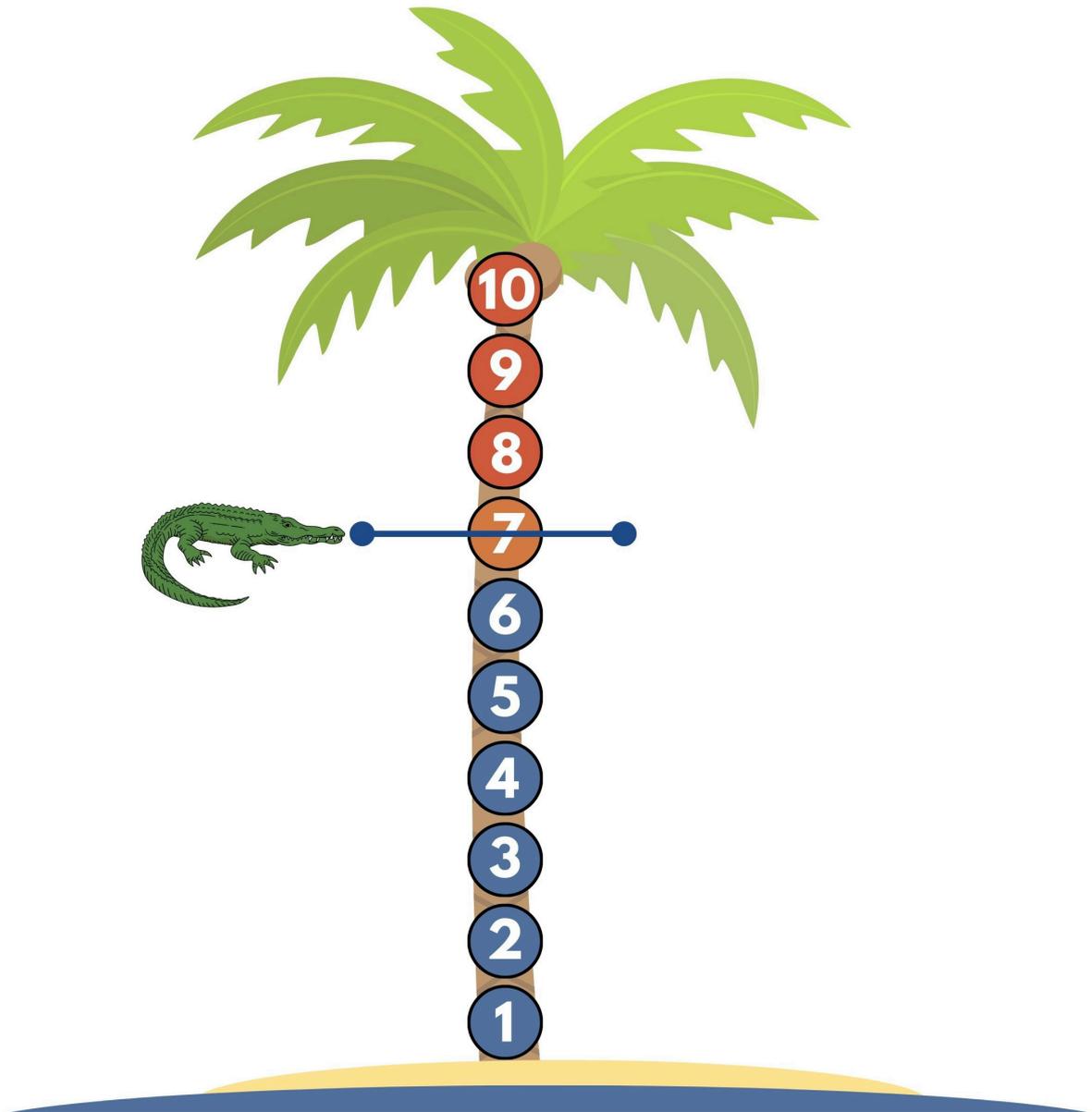


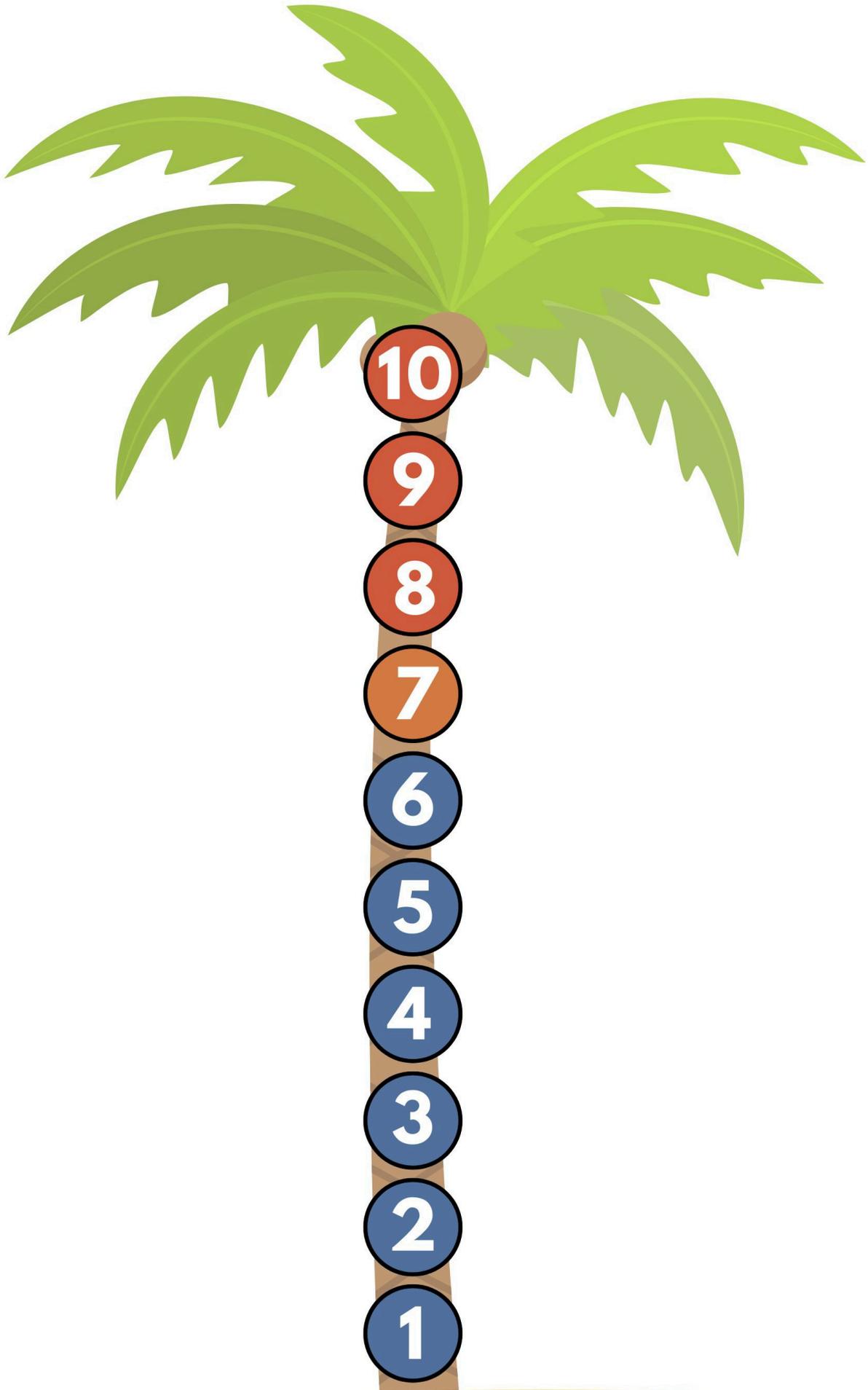


Die Stress-Palme

Bewerte Deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10.
Ein Wert von 1 bedeutet, dass Du Dich vollkommen entspannt fühlst,
während ein Wert von 10 bedeutet, dass Du Dich extrem gestresst und überfordert fühlst.



- Was glaubst Du, hat Deinen Stresslevel beeinflusst?
- Welche Strategien hast Du genutzt, um Deinen Stress zu reduzieren?
- Gibt es etwas, das Dir geholfen hat, Dich etwas besser zu fühlen?



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1