

BeSOS-Toolbox Selbstwahrnehmung: 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.

