

Arbeitsblatt 3

## Was tut mir gut?

Wege aus dem Stress sind individuell. Was tut Ihnen gut? Wie funktioniert Ihre Stressbewältigung?

### Mir geht es gut, wenn ich ...

... die Arbeit gut plane  
und eines nach dem  
anderen mache

... nicht so hohe Ansprüche  
an mich stelle

... an meinem Lieblingsplatz  
bin und gar nichts tue

... mich mit meinem  
Hobby beschäftige

... mein Smartphone  
bewusst ausschalte

... mit meinen Freunden  
zusammen bin

... Tiere um mich habe

... mich mit Yoga  
o. ä. wieder beruhige

... mich selbst motiviere

... Sport mache  
und mich auspower

... Musik höre

... oder wenn ich ...

---

---

---

---

---

---

---