

ÜBUNG FÜR EIN GUTES STRESSMANAGEMENT



EIN GUTES GLEICHGEWICHT ZWISCHEN ANFORDERUNGEN UND PERSÖNLICHEN AUSZEITEN!

Wir haben Ihnen heute eine Übung ausgesucht, die Ihnen dabei helfen soll, einen Ausgleich zu finden zwischen den täglichen Anforderungen und Ihrer ganz persönlichen Auszeit. Für ein gutes Stressmanagement ist es wichtig, dass wir uns bewusst Zeiten nehmen, in denen wir Dinge tun, die uns richtig viel Spaß machen oder uns entspannen. In dieser Zeit geht es nur darum, was Sie gerne machen und wobei Sie den Alltag um sich herum vergessen. Wenn wir uns regelmäßig (!) diese Auszeit einplanen und gönnen, bauen wir uns für stressige Zeiten einen Puffer auf, der uns hilft, diese gut zu meistern.

Nehmen Sie sich für die Übung Zeit und schreiben Sie auf, welche Anforderungen Sie täglich in Ihrem Leben haben und was Sie aktiv für Ihre Erholung tun.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen schönen Tag!

Viele Grüße,

Stephanie Diemer und Nicole Jungbauer

ÜBUNG FÜR EIN GUTES STRESSMANAGEMENT



GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**EIN GLEICHGEWICHT ZWISCHEN ANFORDERUNGEN
UND PERSÖNLICHEN AUSZEITEN!**



Meine täglichen Anforderungen

Blank white space for writing daily requirements.

Was ich für meine Erholung beitrage

Blank white space for writing contributions to relaxation.

