

Finde deine Stressbalance

Was stresst dich?

Verhaltensweisen
deines Kindes



Mental Load



Vereinbarkeit Beruf und
Familie



Konflikte in Beziehungen



Lebensumstände (Finanzen,
Wohnsituation, etc.)



Gesundheitliche Sorgen



Selbstkritik / negative
Gedanken



Etwas anderes:



Was entspannt dich?

Sport / Bewegung



