

## STRESS oder WOHLTAT? - Übung

---

### Was verursacht mir Stress? Mein Stressgefühl

1. Wann bin ich am meisten gestresst?
2. Was erschöpft mich? Müdegefühl 0-10
3. Welche Situationen, Aktivitäten, Menschen und Beziehungen zehren mich auf?
4. Was ist meine größte Angst?
5. Worüber mach ich mir Sorgen?
6. Was überfordert mich?
7. Worüber fühle ich mich schuldig? Was löst Schuld bei mir aus?
8. Was möchte ich an der Art und Weise, auf die ich heute meine Zeit und Energie verbräuche, ändern?
9. Wovon möchte ich WENIGER in meinem Leben?

### Was tut mir gut? Meine Wohltat

1. Was bringt mich zum Lachen?
2. Was bereitet mir Freude?
3. Wobei fühle ich mich sehr entspannt?
4. Welche Aktivitäten erfahre ich als befriedigend bzw. machen mich glücklich?
5. Wann fühle ich mich am lebendigsten?
6. Welche Beziehungen, Menschen und Aktivitäten bauen mich auf und geben mir Kraft?
7. Wovon möchte ich mehr in meinem Leben?