

**Methoden**, die mir helfen  
bewusster/ besser mit Stress  
umzugehen...

**Was ist Stress - Disstress -  
Eustress...**

**Mandala und Zendoodle**

**Dureschnuufe -**

**meine  
persönlichen Erfahrungen**

geschrieben von



[www.minibooks.ch](http://www.minibooks.ch)

-9-

-7-

-5-

-4-

-3-

-2-

Was sind die Gründe dafür?

Wie reagiere ich in  
Stresssituationen? Körperlich und  
emotional?

In welchen Situationen zu welcher  
Zeit fühle ich mich gestresst?

