Der \* Die Stressprofi

|  |  |
| --- | --- |
|  | Du:  *Stress habe ich, wenn…* |
| Analyse durchführen | 1. Was stresst dich genau? · [feel-ok.ch/stressprofi-1](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-1) |
| Überzeugung festigen | 1. Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum? · [feel-ok.ch/stressprofi-2](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-2) |
| Anforderungen reduzieren | 1. Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist:  Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · [feel-ok.ch/stressprofi-3](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-3) |
| Ressourcen verstärken | 1. Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern? [feel-ok.ch/stressprofi-4](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-4) |
| Erwartungen verbessern | 1. Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken? · [feel-ok.ch/stressprofi-5](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-5) |
| Bedürfnisse kennen | 1. Was macht dich glücklich und tut dir gut? · [feel-ok.ch/stressprofi-6](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-6) |
| Entscheidung treffen | So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen:  Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · [feel-ok.ch/stressprofi-7](https://www.feel-ok.ch/stressprofi-7) |