



## DER \* DIE STRESSPROFI

Du:

*Stress habe ich, wenn...*

Analyse durchführen

1. **Was stresst dich genau?** · [feel-ok.ch/stressprofi-1](https://feel-ok.ch/stressprofi-1)

Überzeugung festigen

2. **Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum?** · [feel-ok.ch/stressprofi-2](https://feel-ok.ch/stressprofi-2)

Anforderungen reduzieren

3. Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist:  
**Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren?** · [feel-ok.ch/stressprofi-3](https://feel-ok.ch/stressprofi-3)

Ressourcen verstärken

4. **Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?** [feel-ok.ch/stressprofi-4](https://feel-ok.ch/stressprofi-4)

Erwartungen verbessern

5. **Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?** · [feel-ok.ch/stressprofi-5](https://feel-ok.ch/stressprofi-5)

Bedürfnisse kennen

6. **Was macht dich glücklich und tut dir gut?** · [feel-ok.ch/stressprofi-6](https://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://feel-ok.ch/stressprofi-7)