

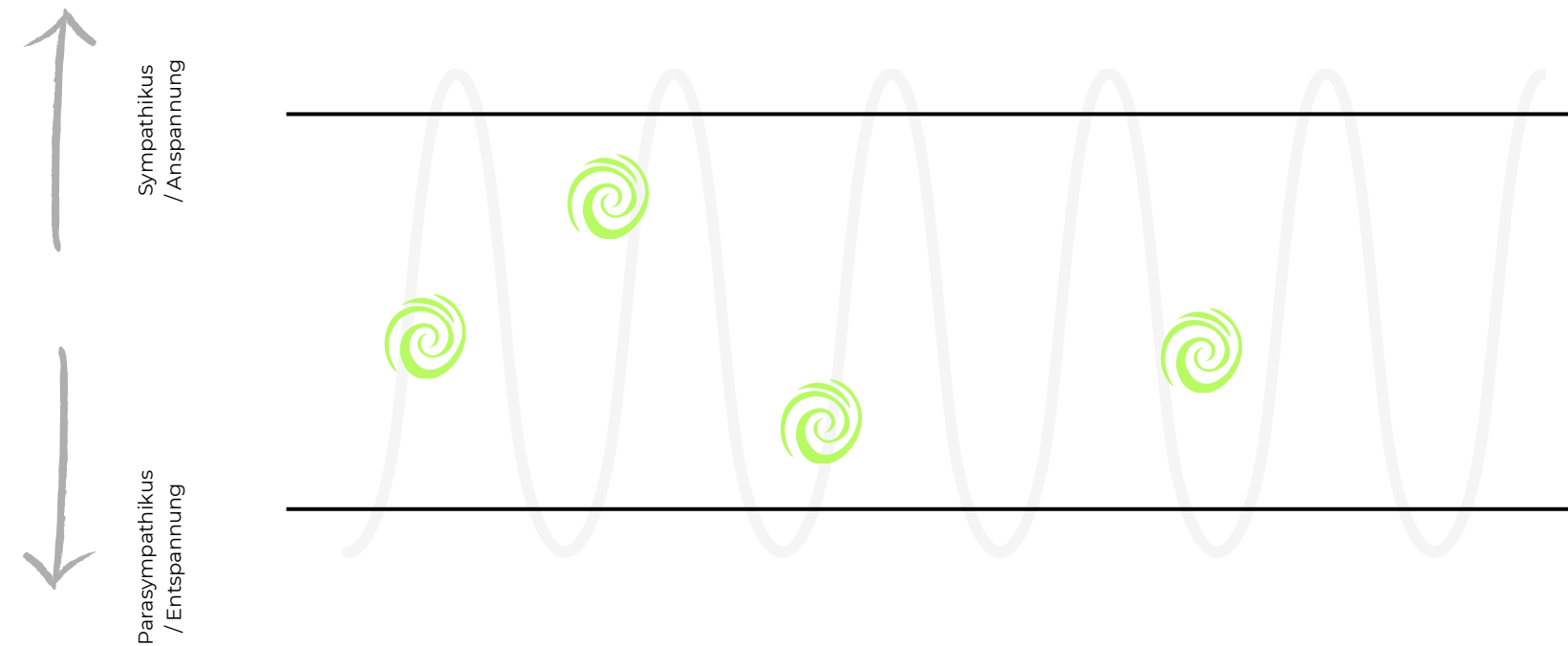
# MEIN STRESSTOLERANZFENSTER

## CHRONISCHER STRESS/ ZU VIEL DES GUTEN

Woran erkennst Du, dass es in letzter Zeit  
**zu viel** war?

## UNTERFORDERUNG

Woran merkst Du,  
dass es **mehr ...** braucht?



## ANTREIBER & ÜBERZEUGUNGEN

Bisher:

Ab jetzt:

## MEIN IDEALER BEREICH

Woran erkennst Du, dass Du Dich in Deinem  
**idealen Bereich** bewegst?

## MEINE RESSOURCEN

### Was tut mir gut?

Was gibt mir Schwung? Was holt mich runter?